ڈالڈا کا دسترخوان
2014
نومبر
WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

کھانے صحت کے خزانے

ریڈرز اسپیشل

رخ زیبا

صحت عامہ

آپ کی ڈاکٹر

مستقل سلسلے

ریسیپیز سیکشن

گھرداری

باغبانی

تعلق خاطر

میرے بچپن کے دن

لالٹ / کیمرہ / ایکشن

ریستوران ریویو

سیر و سیاحت

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

عیدالاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتا سکیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم 'ریڈرز اسپیشل' بنا دیں اور ماشاءاللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پذیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں۔ بے تحاشہ فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفرنامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالڈا کا دسترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ سبزیوں سے بنائی جانے والی چائنیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عیدالاضحیٰ کا ڈھیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد سبزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔

اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لئے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

سرورق وائٹ چکن کڑاہی

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC:
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

عیدالاضحیٰ اسپیشل پسند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گر، بقرہ عید باربی کیو پارٹی کے بنا لگے ادھوری اور بقرہ عید کی تواضع مٹھائیوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔ ناہید خان... حیدر آباد

عیدالاضحیٰ اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گر اور باربی کیو پارٹی اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جاتا ہے سسرال رکھنی ہے میکے کی لاج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون یکا' جھومر اور ماتھا پٹی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے بجنے سنورنے کا دن' میں آپ نے کراچی' لاہور اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی، ویسے اور منگنی کے میک اپ کے معاوضوں کا ذکر بھی کر دیا۔ ماریہ ادریس... کوٹری

رخ زیبا اور شادی مبارک چھا گئے

شادی مبارک کے سلسلے میں یہی تو ہے بجنے سنورنے کا دن بہت جاذبیت اور کشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کر دی۔ یکا' جھومر اور ماتھا پٹی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹماٹو فیشل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال سچ ثابت ہوتی ہے کہ ہینگ لگے نہ پھٹکری رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹماٹر تو آتے ہی ہیں کیا ہی بات ہے چند ٹماٹر علیحدہ کر کے ہوم میڈ فیشل لے لینا' شکریہ ڈالڈا! ہما انجم... عمر کوٹ

ریسیپیز نہایت عمدہ ہیں

اکبری ران' افغانی تکہ بوٹی' اچاری چانپیں' بیف کڑاہی' کٹاکٹ بریانی' بکش بوٹی اور پودینہ رائتہ کمال کی تراکیب ہیں۔ عید کا گوشت اکٹھا کر کے نت نئی چیزیں بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔ شکیلہ اسلم... ملتان

ریڈرز ریسیپی کی تصویر کا کیا کہنا

یوں تو عیدالاضحیٰ کے موقع پر آپ نے گوشت کی بہت اچھی ریسیپیز دیں مجھے اکبری ران' فرائیڈ مٹن پارچے' خوش رنگ شامی کباب کی تراکیب بھی بہت اچھی لگیں مگر اسٹفڈ مرچوں کی تصویر بہت شاندار ہے۔ سلمیٰ خورشید... مظفر گڑھ

آپ کے ڈاکٹرز جس کی سب کو ضرورت ہے

میں ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے دو ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی طرف توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ ستمبر کے شمارے میں پروفیسر ڈاکٹر سید علی اصغر عسکری کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ جو اپنی نوعیت کا بہترین انٹرویو ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق چھوٹے بڑے کئی مسائل پر بات کی اور ان کا ہر جملہ مشعل راہ ہے۔ میں نے فون پر آپ کے ادارے سے ان ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر لیا اور ذاتی ملاقات کے بعد اپنی تکالیف بیان کیں۔ الحمدللہ مجھے افاقہ ہو رہا ہے۔ ایسے ڈاکٹرز کے بارے میں لکھنا اور پھر معلومات بہم پہنچانا صدقہ جاریہ سے کم نہیں۔

اکتوبر کے شمارے میں ڈاکٹر آمنہ نجیب کا انٹرویو خواتین کے لئے بے حد کارآمد ہے۔ آئندہ کبھی بچوں کے ڈاکٹر سے انٹرویو کیجئے گا۔ آمنہ حبیب... فیصل آباد

گھرداری کے مضامین اچھے لگے

ستمبر میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنر رابعہ حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے ترتیب دیے گئے فرنیچر کی تصاویر بھی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاص کر ان کے کشنز اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر سجے اک پیارا سا خاصی اچھی اردو میں جامع انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش سے لے کر فرنیچر' کمرے کی روشنیاں' تازہ مصنوعی پھولوں یا پھلوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔ مریم خالد... لاہور

سیر و سیاحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ ایک سیر حاصل سفرنامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حلب' مالولہ اور سوق الحمیدیہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔ صائمہ ارشاد... اسلام آباد

شادی مبارک کے صفحات دلچسپ تھے

ٹماٹو فیشل سے برائیڈل میک اپ تک ایک ایک صفحہ اور اس کی ہر ہر سطر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ٹائٹل تو بہت ہی اچھا ہے۔

اظہار تعزیت

صغیرہ بانو [illegible] صاحبہ قضائے الٰہی سے انتقال فرما گئی ہیں۔ دہلی کے سادات [illegible] سے تعلق رکھنے والی صغیرہ صاحبہ ہربل میڈیسن میں مہارت [illegible] آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پڑھے۔ قارئین سے التماس ہے کہ مرحومہ کے لئے سورۃ فاتحہ پڑھ کر ایصال ثواب کر دیں۔ اللہ تعالیٰ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے (آمین)۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائنیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھنیے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔اب ہم تھائم، ڈل، اوریگانو، سیج، روزمیری، پارسلے، ایپل منٹ، چاوُزاور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور ان کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہوگیا۔قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آرہے ہیں۔اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنھیں دنیا بھر کے شائقین فیوژن ذائقوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔بات بند گوبھی اور پالک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

بروکولی (Broccoli)

اہل چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔یہ بروکولی کو پھول کی مانند تشبیہ دیتے ہیں۔lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی نباتاتی پودا ہے جس میں پھول لگتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔

ناپا گوبھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy پکارا جاتا ہے۔چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

گوبھی (Cabbage)

اس گوبھی کو چینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جزو بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔

چائنیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔یہ پتوں والی سبزی ہے جس کے تنے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ریپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ تنے موٹے اور سخت نہیں ہوتے۔

چائنیز پالک (Chinese Spinach)

یہ چینی پالک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سلاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

واٹر کریس (Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے۔اس میں موجود سلفر کی وجہ سے اس کی خوشبو اور ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔یہ آیوڈین، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹر فرائی کرکے کھایا جاتا ہے۔

چائنیز لیٹس (Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔یہ نوخیز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ان کے Stalks کرکرے ہوتے ہیں۔یہ شکل میں سلاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔

ڈالڈا اولیو آئل

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزاء ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کررہے ہیں۔ خدانخواستہ کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کہیئے یا کشش ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہورہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذائیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائنیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جارہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آکر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیلف پر ڈالڈا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہوگیا۔ ڈالڈا جس پر نسلوں کا بھروسہ ہے اسپین سے تازہ اولیوز سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالڈا کے نام کے ساتھ امپورٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتلز اور ٹنز میں دستیاب ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل کے دو ویریئنٹ ڈالڈا ایکسٹرا ورجن اولیو آئل اور ڈالڈا پومیس۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آنچ پر کی جانے والی کوکنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل معنوں میں حصول کے لئے ڈالڈا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فیٹس کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ ہائپرٹینشن کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح یقیناً ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے کلوٹس اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پالیا جائے تو ہارٹ اٹیک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا ورجن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ بیسن، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، ابلتے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کری کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزیدار تازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر بھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتا ہے

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساٹھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، اینٹھنا اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور تھکن محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی چاکلیٹ بار دی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جا سکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اوسطاً 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی بہتری نظر نہیں آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈیٹو اسٹریس کو کم کرتا ہے اور پیری فیرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو درمیانے درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔

Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لوریز والو فریڈو کہتے ہیں "خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو ایسڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند تھی جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈیٹو بائیوکیمیکل لیبارٹری کے تجربات کے تحت نائٹرک ایسڈ کی بلند سطح پیری فیرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔

گلابی پیراہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

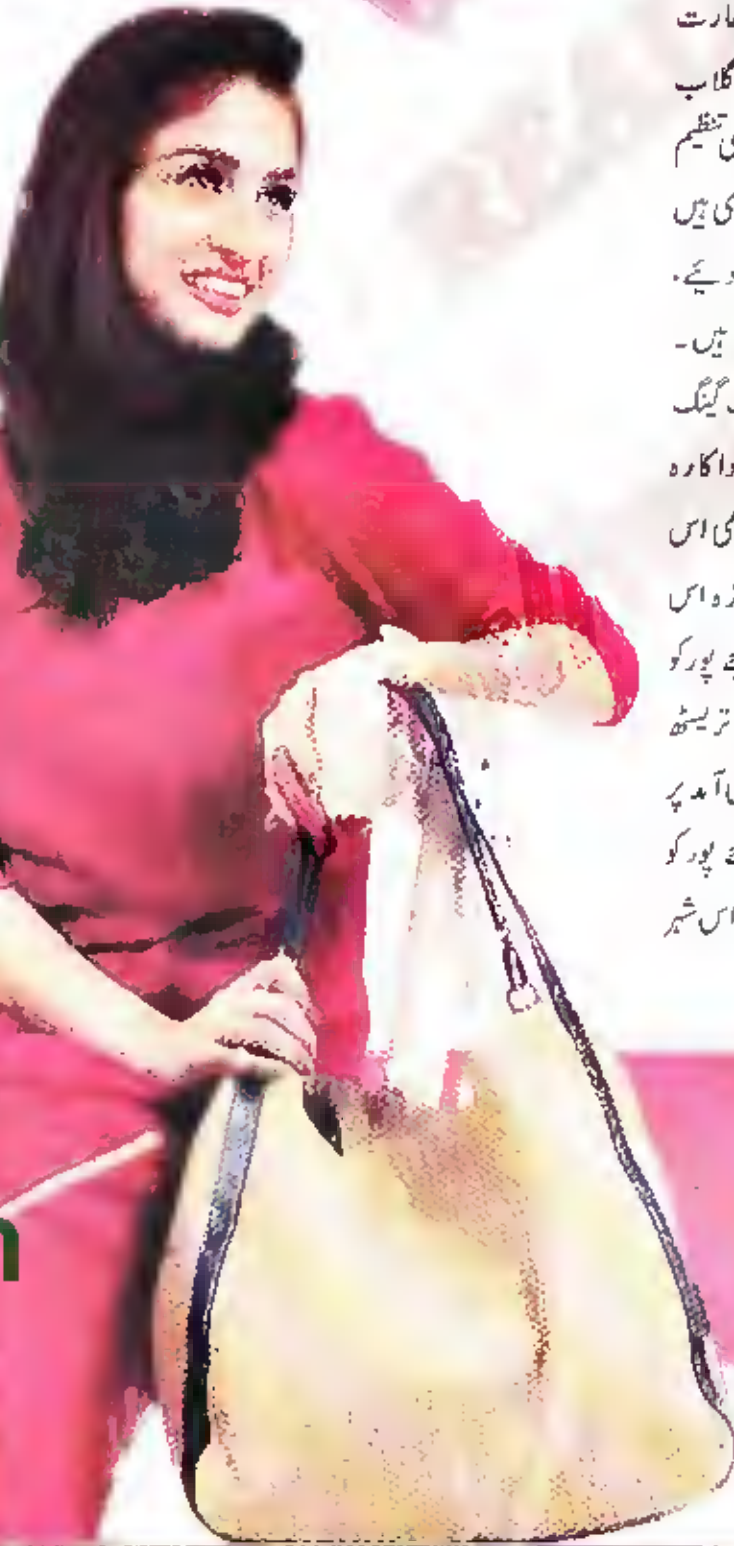
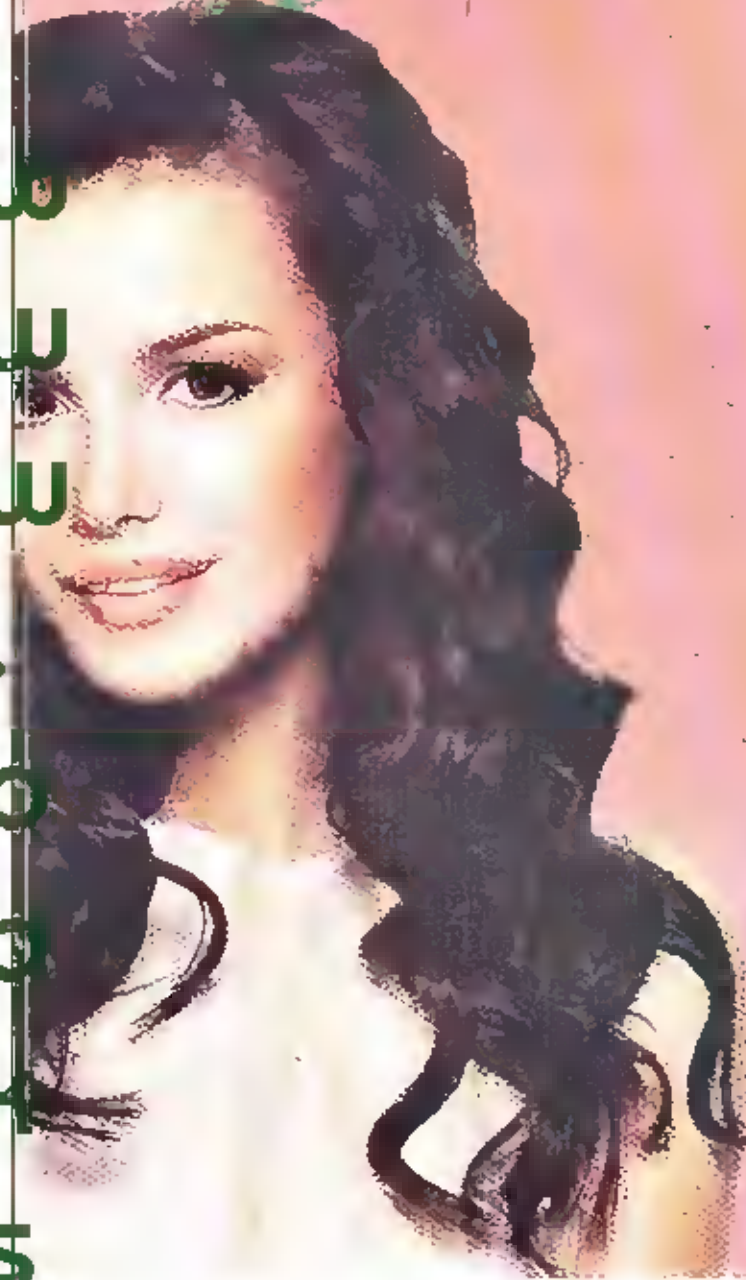
صدف آصف

گلابی رنگ کو لڑکیوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تراوٹ ملتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بچیوں کے لئے مخصوص بیگ، کھلونے، جوتے، کلپس بینڈز، اسٹیشنری کا سامان، کاپی کور وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کو لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نوعمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملتے جلتے شیڈ کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملتے جلتے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کی گئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بچیوں اور نوعمر لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کردیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گڑیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا عکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین میں گلابی رنگ کے لئے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم ودائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسمانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں جھولا، کمبل، موزے، سوئیٹر، جھبلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔

گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ''گلاب گینگ'' بھی ہے، اتر پردیش سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہوگئی۔'' جس کی سربراہ 45 سالہ سمپت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی ساڑھی میں ملبوس لٹھ بردار دستے ترتیب دیے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انوبھا سنہا نے ان سے ہی متاثر ہوکر متنازعہ فلم ''گلاب گینگ'' بنا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے'' جوہی چاؤلہ'' نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت جے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے در و دیوار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے جے پور کو سیاحوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ تاحال گلابی رنگ ہی اس شہر کے در و دیوار پر راج کر رہا ہے۔

بال تو قیمتی ہیں بہت

شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لیے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار ٹوٹکے اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اثاثہ اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا مشرق کی، چھدرے اور کمزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک وجہ نا موزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کیسی ہے نارمل ہے، روغنی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائلسٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چھدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لے لیتی ہیں جبکہ اگر موٹے، گھنے اور سخت بالوں کے لئے موئسچرائزنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر ہفتے یا ہر دوسرے ہفتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے

ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے چھٹکارا پانے کے لئے کلیری فائنگ شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر جمی گرد اور مضر اثرات کو زائل کرتا ہے۔

اگر آپ نے بالوں پر ڈائی بہت کروایا ہو، پرم یا اسٹریکنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

- شیمپو کی ایکسپائری ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مدنظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دو سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دو برس سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور پڑھ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو ہوا تو ہمیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گو کہ تاریخ انتہا کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔
- شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈھیروں ڈھیر شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لمبے گھنے بال بھی با آسانی دھوئے جا سکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔
- پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسا ہی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنیات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھردرا اور خشک کر دیتا ہے اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیا کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیوٹیکلز سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تابناکی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

قیمت پر نہ جایئے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹیگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ مہنگا شیمپو خرید کر یہ سمجھ لینا کہ اس کی کارکردگی اور افادیت کم قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم حجاب یا اسکارف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی سی آنے لگتی ہے اور بال نم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میل کچیل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔

گلیٹر نیل پالش

دمکتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگا رنگ انداز

کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی ورائٹی نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنابی اور بہت ہوا تو ارغوانی یہی تین چار رنگ تھے پھران کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہو یا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آ چکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دمکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالشز دستیاب ہوجاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

Holographic Glitter

یہ 3D یعنی سہ ابعادی عکس شبیہ پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے چھوٹے والی نوری لہروں کے داخل ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ سا بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہہ میں موجود رنگ کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

Sporting Glittery Nails

آب و تاب پیدا کرنے والی یہ نیل پالش ملبوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحر انگیز نظر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر بتا سکتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کیسی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

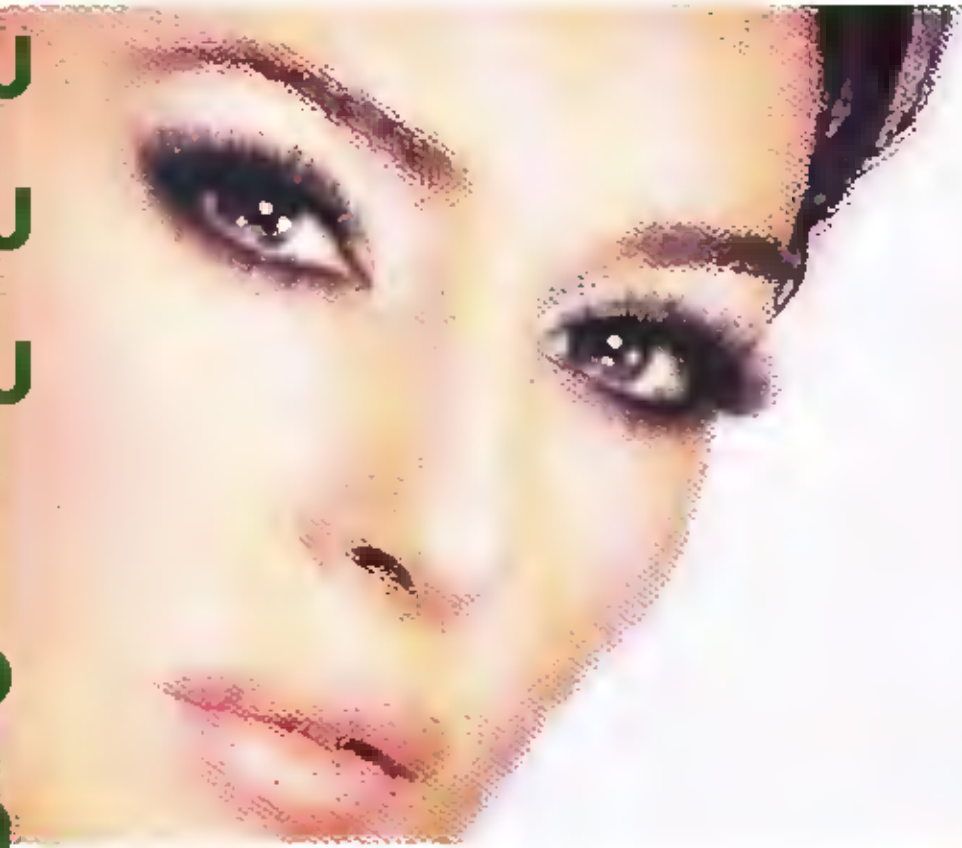
Metallic Nail Paints

یہ اطلسی رنگت اور مقناطیسی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک مقناطیسی فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازک سی ایک شیشی میں کس قدر سحر انگیز عکسی شبیہات موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس قزح بھی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

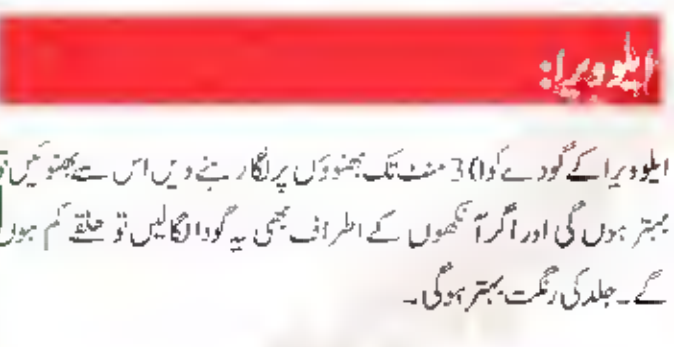
آنکھوں کی کشش کا راز ہے

بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدوخال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بنواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنوؤں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوٹکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔

پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو بلینڈ کر کے اس کا عرق بھنوؤں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

[illegible] کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنوؤں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنوؤں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ بنوائیں۔ ایک ماہ بعد نئی شیپ کے تحت بال نکلوائیں۔ فرق آپ کو خود محسوس ہو جائے گا۔

ایلوویرا:

ایلوویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنوؤں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگالیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔

لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیموں اس میں نچوڑ لیں اور اس محلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاٹن بڈ یا روئی کی مدد سے بھنوؤں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنوؤں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک دوپہر کی تپش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔

دودھ:

دودھ پینا تو چاہیئے ہی کیونکہ یہ وٹامنز اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاٹن بڈ سے بھگوئیں اور بھنوؤں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگالیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دوبالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔

اگر نئے لباس کریں الرجی

دیکھ بھال کے کریں خریداری

مشہور کہاوت ہے کہ کھاؤ من بھاتا اور پہنو جگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیا، کھانے اور پسندیدہ لباس پہنے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں احتیاطی تدابیر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہوجائے یا خارش شروع ہو رہی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزا شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہوسکتا ہے۔ تقریبات اور تہواروں کے لئے زرق برق ملبوسات بنواتے وقت اندرونی سلائیوں پہ اوورلاک کرانے کے کئی فائدے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشمی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھٹتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہوکر الرجی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو ٹھہراؤ دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرگنزا یا بروکیڈ کے لباس کے ساتھ کاٹن یا لان کی لائننگ اور بسا اوقات شمیز (بنیان) زیر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا قیمتی کپڑا تو محفوظ رہتا ہی ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الرجی بھی نہیں ہوتی۔ حسین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زیر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا ستھرا ذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامہ خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہوجانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایگزیما اور جلد کے پرت اترنے کی شکایت بھی ہوسکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خاصے دنوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی اینٹی الرجی میڈیسن لینی پڑے۔ میونخ یونیورسٹی کے ممتاز ماہر امراض جلد فرانز مسکا روف کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جوڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کہنی کے جوڑ، ٹانگوں کے اطراف اور جوڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔

ایگزیما جیسی جلدی بیماری کپڑے کی رگڑ اور پسینے کی وجہ سے لاحق ہوسکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر اینٹی بائیوٹک کریم یا کارٹی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء کے حامل کپڑے کے استعمال سے فوری طور پر شدید ردعمل ہو یہ ضروری نہیں۔ رفتہ رفتہ ردعمل ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، چبھن، جلد پر دھبے جیسی تکالیف پیش آسکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہوسکتا ہے۔

ڈاکٹر روف کے مطابق کپڑوں سے الرجی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہوسکتی ہے۔

آج کل کپڑا بافی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سوت، قدرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کردی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کرکے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، بنارسی کپڑا خریدتے وقت محض ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مدنظر نہ رکھیں جبکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں میٹریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے ساتھ لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔

بسا اوقات آپ باریک ریشمی کپڑا سلواتی ہیں اور آپ کے خیال کے مطابق اسے پہننے سے الرجی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں بعد ہی صورتحال سنبھالی نہ جارہی ہو تو فوراً یہ کپڑا اوارڈروب سے علیحدہ کردیئے جانے چاہئیں۔

کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

''اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ''۔

جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی خصوصیات کا حامل ہے

یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈائنا سارز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Crětaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور نر دونوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نر درخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو ''نقرئی خوبانی'' کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی گٹھلی گری دار میوے کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیودارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

طبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جارہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ دق، دمہ، پرانی کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزا پائے جاتے ہیں لیکن دو طرح کے کیمیائی اجزا زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوو نائیڈ اور ٹرپینائیڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزا اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔

یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ بکنے والی نباتاتی دوائی (ہربل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹرپینائیڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلیٹ لیٹس کی چپچپاہٹ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دوران کو بہتر اور دماغ میں

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔

اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق ڈیمینشیا کے علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E کے ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔

زونوسس کا حیاتیاتی حملہ

وبائی بیماریوں کا نیا منظرنامہ

ہزار ہا برس سے انسان اور حیوان مل جل کر معاشرے اور سماجی حیات کی نیرنگیوں میں شامل ہوتے ہیں جس میں وہ کہیں ایک دوسرے سے تصادم ہیں تو کہیں ایک دوسرے کے معاون اور ساتھی، ابتدائے آفرینش سے موجودہ عہد تک انسانی زندگی کا بنیادی چکر بھوک اور اسے مٹانے کے لوازمات کی تلاش کے گرد گھوم رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کو آپ نے کہتے سنا ہوگا کہ کیوں نہ کھائیں آخر کماتے کس لئے ہیں یہ ایک نہیں ہزاروں لوگوں کی رائے ہے۔ ایسے میں لوگ حیوانوں کو شکار کر کے پیٹ کا دوزخ بھرنے کا اہتمام بھی کرتے ہیں اور کہیں حیوانوں کی مدد سے زمین کا سینہ چیر کر اس کے دامن سے زندگی کو پروان چڑھانے میں مصروف ہے۔

اسی بقاء کی دوڑ میں جہاں رونقیں، خوشیاں اور سہولتیں بڑھ رہی ہیں تو دوسری جانب کچھ ایسے پریشان کن مناظر بھی سامنے آرہے ہیں جن سے انسانی زندگیوں کو خطرات لاحق ہیں۔ انسان اور حیوان (چوپائے، چرند، پرند اور حشرات) کی قربت کا نتیجہ ہے کہ آج انسان جانوروں کے ان امراض سے جو ماضی میں خالصتاً حیوانوں کے امراض سمجھے جاتے تھے، سخت وحشت زدہ نظر آتا ہے کیونکہ یہ امراض مختلف وائرسوں اور بیکٹیریا کی شکل میں اپنی سج قطع بدل کر انسانوں میں منتقل ہوگئے ہیں۔ متاثرہ حیوانوں کے اس حیاتیاتی حملے کو جس میں روز بروز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ ماہرین Zoonosis کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی مہلک بیماریوں کو Zoonotic Diseases کہا جاتا ہے۔

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے آپ Pathogen سے واقفیت حاصل کرلیں۔

اس سے مراد جانوروں اور پودوں کے ایسے انتہائی مختصر جسامت کے جرثومے یا طفیلیے ہیں جو کثیر الخلیہ Multicell بھی ہوتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے دوسرے اجسام میں منتقل ہوسکتے ہیں۔ اگرچہ انسان کا اپنا قدرتی مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور ایسے مددگار بیکٹیریا سے لیس ہے جو ہر وقت چوکنا رہ کر انسانوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں لیکن چونکہ انسان کا مدافعتی نظام بعض اوقات ناکام بھی ہوجاتا ہے یا پورے طور پر کام نہیں کرتا اس لئے یہ مہلک وائرس Pathogen اس وقت انسانی صحت کے سخت دشمن بنے ہوتے ہیں۔

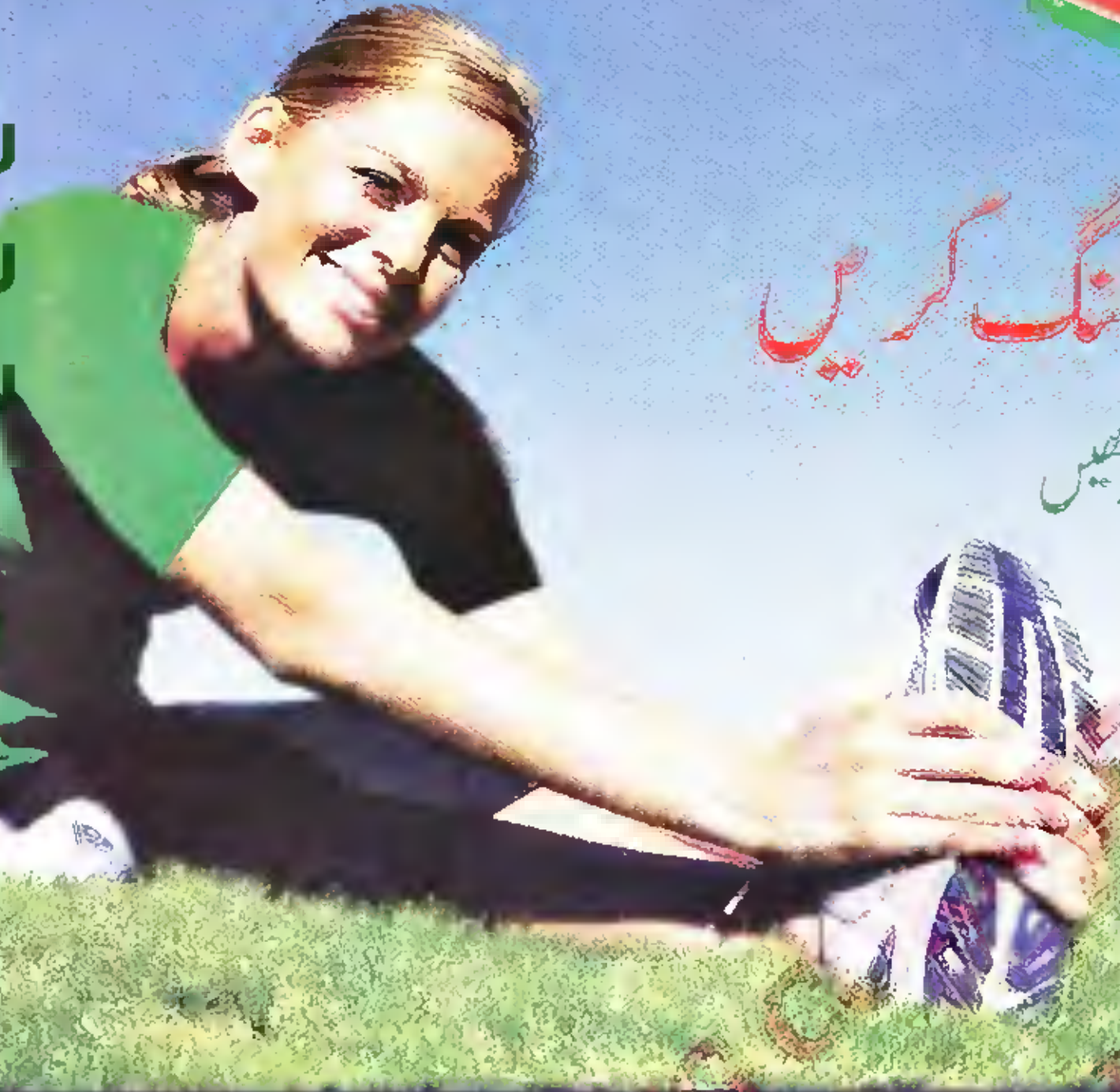
ماہرین طب کے مطابق نسبتاً نئے امراض مثلاً HIV، سارس اور انفلوئنزا کے پھیلنے کا سبب بھی یہی منتقل ہونے والا وائرس ہیں۔

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد لا علاج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چمگادڑ، بلیاں، مویشی، کتے بطخیں، بکرے، مینڈھے، گھوڑے، خرگوش، سور، رینگنے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک وائرس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت خیز بن جاتے ہیں۔ بہرحال آپ کا جاننا لازمی ہے کہ کون سی متعدی یا وبائی بیماریاں اپنا روپ بدل کر انسانوں کو متاثر کر رہی ہیں۔ یوں تو ان کی فہرست طویل ہے مگر ہنگی وائرس، VHFs یا وائرل ہیمورجک فیور، ایبولا وائرس، کانگو فیور، اینتھریکس بیکٹیریا، برڈ فلو، SARS، Leishmania، Yellow Fever اور دیگر کے علاوہ سوائن فلو شامل ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- [illegible] سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے اور اپنے اہل خانہ کی صحت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے ڈاکٹر سے مسلسل [illegible] رہیں۔ ان سے ویکسینیشن کی معلومات حاصل کریں۔ [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں

اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ [illegible] جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور [illegible] اس لئے جم کے گھٹے ہوئے ماحول سے نکلیں اور صبح سویرے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف [illegible] بہتر ہے بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی، تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

دوڑ کی تیاری:

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کرلیا تو جاگرز کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کینوس شوز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھٹے ہوئے جاگرز یا کینوس شوز پہن کر تیز قدمی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپا اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوتی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

درست طریقہ:

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پنجہ اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پنجہ کسی گڑھے میں پھنسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ٹانگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر جاگنگ تیزی قدمی سے بہتر ورزش ہے۔

سانس کی ترتیب درست رکھیں:

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آکسیجن اندر لی جائے۔ پھیپھڑوں میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کردیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجے میں آپ کم سے کم تر دو اٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرسکیں گی۔

دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں:

جسم کو پھیلا کر انگڑائی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام پٹھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ٹانگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تا کہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھنچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر جاگنگ کر سکیں تو یہ زیادہ مناسب جگہ ہے کیونکہ ریت پر دوڑنا آسان لگتا ہے۔ یہ نرم اور ہموار ہوتی ہے۔ اس لئے یہاں دوڑتے ہوئے کسی قسم کی چوٹ لگنے کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ کنکریٹ سے بنے ہوئے راستوں پر دوڑنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے کیونکہ اس کی سطح سخت ہوتی ہے۔ اس طرح آپ کے مسلز اور جوڑوں پر زیادہ زور پڑتا ہے۔ لہٰذا اس قسم کے ناہموار راستوں پر دوڑتے ہوئے ایسے جوتے پہنیں جن میں مناسب پیڈز لگے ہوں۔

معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالینا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جاننا یوں بھی اہمیت رکھتا ہے تا کہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کرلیں۔
ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھ کر بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتداء کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔

''میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا''

سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے ملئے

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کردے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکوتھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے ردعمل ہماری شخصیت کی پرتیں کھول دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمے، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار، کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی وطبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطے کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکوتھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے کروا رہے ہیں: دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندھیرے میں اجالا کرنے کی مہم کیسے سر کر رہی ہیں...

''سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آنا ہوا؟''

''بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی ننھی منی سی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور خلوص محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے''۔

''پھر آپ کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟''

''بالکل ہوئی۔ یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چھت کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے علیحدہ تھراپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے پرامید ہی رکھا ہے اور طبی وسائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے''۔

''اپنے تعلیمی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟''

''میں نے ملبورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹرز کیا۔ وہیں ویژن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھراپی ورکس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پریکٹس شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے اچھے مددگار ساتھی ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی صیغہ راز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی وجذباتی امداد مہیا کرتے ہیں جیسے میڈیسن میں اسپتال اپنے اخلاقی ضابطوں کے ساتھ کلینیکل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کلائنٹس کا بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی''۔

''آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟''

''فی الحال میں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھراپی ورکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آسٹریلیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پریکٹس کر رہی تھی لیکن لاہور کی کیا بات ہے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظرانداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھر والوں اور قریبی تعلق داروں نے رویئے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خودی کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ ہمیں تو ذہنی مریض، نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے ای میلز کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں''۔

''تھراپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟''

''مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور طریقے: جن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطلاحاً پسند کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دو لوگوں پر ایک جیسی تھراپی لاگو نہیں کی جا سکتی۔ مثال کے طور پر Person Centered Therapy، Narrative، Interpersonal، Emotion Focused اور Behavioral Therapy شامل ہیں''۔

''پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن میں شکوک وشبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟''

''یہاں تھراپی کو جن نکالنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تحلیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھراپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پروفیشنلزم اور بھی آ جائے گا۔

''آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار رہا؟''

''خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی''۔

''ڈپریشن بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ وقتی کیفیت ہے؟''

''قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی وجذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا محض وقتی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکالنے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے محض ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی سے طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی یکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا منشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے''۔

''خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟''

''کچھ کو رویوں کے ٹکراؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کو بچوں کے

رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا ملال ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر کو یہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھرانہ اپ سیٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک مشرقی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھی لکھی عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح وبہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں''۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیشِ نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ____________________

Complete Address: مکمل پتہ ____

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ____________________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ____________________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالڈا کا دسترخوان
آج کیا پکائیں؟
1 ہفتہ
کارن اور نوڈلز سوپ
چائنیز کنڈ و بیف
2 اتوار
افغانی تکہ ان گریوی
افغانی پلاؤ
3 پیر
چائنیز نوڈلز سلاد
کنگ پاؤ پرانز
4 منگل
ویجیٹیبل پین کیک
چٹنی گوشت
5 بدھ
اسٹکی چکن ونگز
گوشت کی کھچڑی
6 جمعرات
لوکی کا سوپ
شیزوان فش
8 ہفتہ
چکن تیریا کی
چینیز فرائیڈ رائس
9 اتوار
وائٹ چکن کڑاہی
کھجور کا شیک
10 پیر
پنیر آلو پالک
چائنیز چکن جنجر
11 منگل
چٹنی گوشت
گوشت کی کھچڑی
12 بدھ
آلو دہی کڑھی
چائنیز کنڈ و بیف
14 جمعہ
بیف کڑاہی
چائنیز پکوڑے
15 ہفتہ
پنیر تکہ مصالحہ
ڈرائی چکن وِد کارن میکرونی
16 اتوار
چینیز فرائیڈ رائس
ویلویٹ کپ کیک
17 پیر
لبنیز کباب
دال پالک
18 منگل
کھٹے میٹھے آلو
سادہ پلاؤ
20 جمعرات
ویجیٹیبل ڈمپلنگز
وائٹ چکن کڑاہی
21 جمعہ
شیزوان فش
گارلک رائس
22 ہفتہ
برنجل چکن
کھجور کا شیک
23 اتوار
افغانی پلاؤ
بیکڈ پائن ایپل
24 بدھ
آلو دہی کڑھی
اسپینش مشروم
26
بیف پاستا سلاد
مورو کن چکن
27 جمعرات
پنیر والی دال
اسپگیٹھی آملیٹ
28 جمعہ
بے مثال آلو گوشت
سادہ پلاؤ
29 ہفتہ
اروی کے کوفتے
چائنیز چکن جنجر
30 اتوار
آلو کریلے
گوشت کی کھچڑی

چکن کارن نوڈلز سوپ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	انڈے	دو عدد
چائنیز نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مکئی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر پین میں ڈالیں اور یخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو یخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور ہڈیوں کو دوبارہ یخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ یخنی چار پیالی رہ جائے
- یخنی چھان کر اس میں چائنیز نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں یخنی شامل کریں اور ابلے ہوئے مکئی کے دانوں کو ہلکا سا بلینڈ کر کے یخنی میں ڈال دیں
- کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنے
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر ہری پیاز کی پتیاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔

چائنیز نوڈلز سلاد

اجزاء:

چائنیز نوڈلز	ایک پیالی	شملہ مرچ	ایک عدد
لال لوبیا	آدھی پیالی	گاجر	ایک عدد
چکن بریسٹ	ایک عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
بے بی کارن	تین سے چار عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک، کچلا ہوا لہسن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر گلا لیں
- گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوبیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں
- ڈریسنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں، پھر اس میں سرکہ شامل کر دیں
- اس آمیزے میں چکن، لوبیا، شملہ مرچ، گاجر اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملائیں
- آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریج میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذائیت بھرے سلاد کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

اسٹکی چکن ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں
- ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میرینیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کیچپ، لال مرچ، لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح لتھیڑ لیں اور اسے گرل پین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

گرما گرم چکن ونگز کو ابلی ہوئی حسب پسند سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

کنگ پاؤ پرانز

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
چھلی ہوئی مونگ پھلی	ایک پیالی	گاجر	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد
کارن فلار	آدھی پیالی	کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	تین کھانے کے چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	یخنی	ڈیڑھ پیالی
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن فلار، نمک، چینی، چائنیز نمک، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملا لیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح رچ جائیں۔ پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں

مالا ساس بنانے کے لئے:

- پین میں کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ اس میں پہلے دو ثابت لال مرچیں، پھر مونگ پھلیاں اور آخر میں جھینگے ڈال کر فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھر اس میں مالا ساس اور ثابت لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- اسی پین میں فرائی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، چلی ساس اور سویا ساس ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر یخنی ڈال دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر تلی ہوئی مونگ پھلیاں چھڑک دیں اور گرم گرم ابلی ہوئی نوڈلز یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شیزوان فش

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کی بوٹیاں)	آدھا کلو	یخنی	ایک پیالی		
نمک	حسب ذائقہ	کھانے کا لال رنگ	ایک چٹکی		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلار	آدھی پیالی		
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد		
چینی	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد		
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	گاجر	ایک عدد		
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	شملہ مرچ	ایک عدد		
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی	تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچ		
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کرکے دھولیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائنیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلار اور انڈوں کی سفیدی کے ساتھ میرینیٹ کرلیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ سبزیوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو سنہرا فرائی کرکے نکال لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ ادرک لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں کیچپ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- یخنی ڈال کر ابال آنے دیں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائنیز نمک، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملائیں
- سبزیاں ڈال کر لیموں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکائیں اور تل کا تیل چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن چوپ سوئے

اجزاء:

ایگ نوڈلز	ایک پیکٹ/200 گرام	چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چکن بغیر ہڈی	200 گرام	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
جھینگے چھلے ہوئے	200 گرام	چینی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	تین کھانے کے چمچ
ادرک باریک کٹی ہوئی	ایک انچ کا ٹکڑا	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
مشروم	تین سے چار عدد	پانی	آدھی پیالی
بروکلی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
گاجر	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبزیوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی یا فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبزیاں ڈال کر فرائی کریں
- کیچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائنیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن فلار کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی ادرک بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چولہے سے اتار لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نوڈلز کو تھوڑے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سنہرے ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نوڈلز رکھ کر پیش کریں۔

چائینیز کنڈو بیف (Chinese Kindo Beef)

اجزاء:

اندر کٹ بیف	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویٹ چلی ساس	آدھی پیالی
ادرک	پسا ہوا ایک چائے کا چمچ	کیوی	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائنیز بند گوبھی	آدھی پیالی
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اندر کٹ بیف کو صاف دھولیں اور نمک ادرک اور کٹی ہوئی کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریز رکھیں۔ کیوی کا رس نکال کر رکھ لیں
- سخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریزر سے نکالیں اور باریک پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں
- دو کھانے کے چمچ کارن فلار چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلار مکمل طور پر جذب ہو جائے
- چھوٹے ساس پین میں سویا ساس، چلی ساس اور کیوی کا رس ملا کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے گوشت کی پٹیوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلار چھڑک کر انہیں سنہری فرائی کریں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ فرائی کرنے کے لئے نہ ڈالیں ورنہ فرائی نہیں ہو سکیں گے

پریزنٹیشن:

گرما گرم فرائی کئے ہوئے گوشت کو چاہیں تو تیار کئے ہوئے ساس میں ڈال دیں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

چائنا گراس پڈنگ

اجزاء:

چائنا گراس پاؤڈر	ایک پیکٹ
چینی	تین چوتھائی پیالی
فریش کریم	ایک پیکٹ (200 ml)
کینو کا رس	ایک پیالی
کینو	ایک عدد
اورنج فوڈ کلر	ایک چٹکی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لیے

ترکیب:

- کینو کو چھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دو سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساس پین میں ڈال کر ابال لیں اور ابال آنے پر اس میں چائنا گراس کا آمیزہ ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے ایک ابال آنے پر چولہے سے اتار لیں
- پیالے میں ڈال کر اس میں کینو کے ٹکڑے اور رس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پھینٹ لیں اور فریج میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں چمچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

لوکی کا سوپ

اجزاء:

لوکی	آدھا کلو	ہلدی	ایک چٹکی		
مونگ کی دھلی دال	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچ	ایک عدد		
لہسن	دو جوئے	ہرا دھنیا	دو سے تین کھانے کے چمچ		
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ		
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ				

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو چھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، دال کو دھو کر بھگو دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں لوکی، دال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اس میں پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گلنے پر آ جائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں نمک کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو ڈش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔

پنیر تکّہ مصالحہ

اجزاء:

کاٹج چیز	200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	بیسن	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کاٹج چیز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ٹماٹر کو بلینڈ کر لیں
- آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، لیموں کا رس اور بیسن ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اس میں کاٹج چیز کے ٹکڑوں کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور کاٹج چیز کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑکتے ہوئے سنہری کر کے نکال لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی ہلدی، لال مرچ اور پسا ہوا دھنیا بھی شامل کر دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو پین کو چولہے سے ہٹالیں اور اس میں پھینٹا ہوا دہی، میرینیشن والا مصالحہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- چولہے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں کاٹج چیز کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- آخر میں کریم ڈال کر قصوری میتھی اور بھنا ہوا زیرہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ چھڑکیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ویجیٹیبل پین کیک

اجزاء:

شملہ مرچ	دو عدد	بند گوبھی	آدھی پیالی		
میدہ	تین چوتھائی پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		
چاول کا آٹا	دو کھانے کے چمچ	چائنیز نمک	آدھا چائے کا چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ		
شملہ مرچ	دو عدد بڑے سائز کی	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		
انڈے	دو عدد	سرکہ	ایک چائے کا چمچ		
ہری پیاز	دو عدد	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ		
گاجر	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ   پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ   تعداد: سات سے آٹھ عدد

ترکیب:

- گاجر، بند گوبھی اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائنیز نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- انڈے کو بڑے پیالے میں پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا مکسچر شامل کریں پھر کٹی ہوئی سبزیاں مرکہ اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیسٹ بنالیں
- شملہ مرچ کو اوپر سے کاٹ کر احتیاط سے بیج نکال لیں اور ان کے گولائی میں موٹے سلائس کاٹ لیں
- نان اسٹک پین کو چولہے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈا اولیو آئل کے ڈال کر پھیلالیں
- اس میں شملہ مرچ کے سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پین کیک کا مکسچر ڈالیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر سینکیں کہ ہلکے سنہری ہو جائے۔ انہیں شملہ مرچ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پین کیک کو بچے اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔

زنگر چکن برگر

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	انڈا	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سادہ بن	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	حسبِ ضرورت
میدہ	ایک پیالی	ٹماٹو کیچپ	حسبِ ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	سلاد کے پتے	حسبِ ضرورت
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چھ سے سات عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارچے کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ڈال لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں لتھیڑ لیں، پھر خشک مکسچر میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کیچپ لگائیں۔ ایک طرف سلاد کا پتہ رکھ کر اس پر فرائی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فرنچ فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

افغانی تکّہ ان گریوی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	کالی مرچ کُٹی ہوئی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	بڑی الائچی	دو عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	تیز پات	ایک ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کرکے اچھی طرح صاف کرکے دھولیں اور چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، ادرک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر انھیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگا لیں، تین سے چار منٹ انھیں ابلتے ہوئے پانی میں رکھ کر پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرکے نکال لیں
- ادرک لہسن کو کچل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلانچ کئے ہوئے ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور الائچی ڈال کر تڑکا لیں
- گوشت کی بوٹیاں، ادرک لہسن، نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کر دیں
- فرائی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بلینڈ کیا ہوا آمیزہ ڈال دیں اور اچھی طرح ملائیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑھی ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

وائٹ چکن کڑاہی

اجزاء:

چکن (چھوٹے ٹکڑے)	ایک کلو	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں پسی ہوئی	تین سے چار عدد
پسا ہوا ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	تین عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	دہی	ایک پیالی
کالی مرچ کُٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں پیس لیں اور ادرک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- دہی پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکنے دیں تاکہ چکن گل جائے پھر آنچ تیز کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادرک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادرک کی خوشبو اور ذائقہ بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دوبالا ہو جائے گا۔

چکن تیریاکی

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کینو کا رس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گوبھی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پہلے پارچوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کاٹ لیں اور پتیوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، کالی مرچ، ادرک لہسن، شہد، سویا ساس، کینو کا رس، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مصالحے کے مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے سیخوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل یا نان اسٹک توے پر سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں

ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے مکسچر میں کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔

پریزنٹیشن: سیخوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پتیاں، بند گوبھی، سوئیٹ کارن اور باریک کٹی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میش پوٹیٹو کے ساتھ پیش کریں۔

یہ خالص جاپانی ڈش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیریاکی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیریاکی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔

جیپنیز (Japanese) فرائیڈ رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
چکن	200 گرام	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
مٹر	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
بے بی کارن	چار سے چھ عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

نے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو نمک لے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے مٹر کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے بی کارن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن ڈال کر فرائی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے بی کارن اور مٹر سے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول بھنے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے ہلکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے انڈے کی پٹیوں سے سجا کر پیش کریں۔

پنیر آلو پالک

اجزاء:

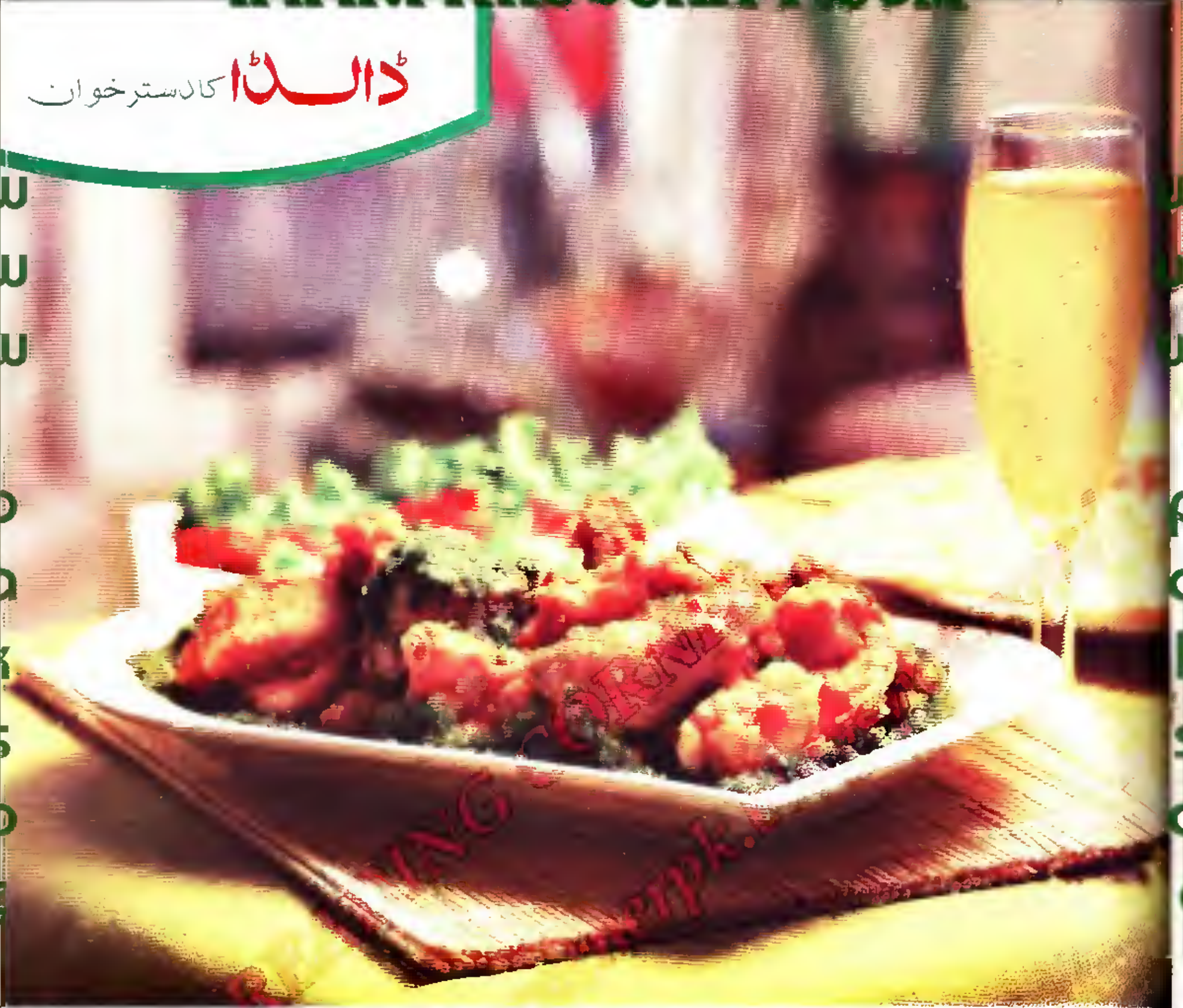
پالک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
آلو	دو عدد درمیانے	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر چیز	حسب پسند
		ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پالک کو باریک کاٹ کر صاف دھو لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی ملاتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- کٹی ہوئی پالک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پالک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پالک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم اوون میں گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ	املی کا گاڑھا رس	دو پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	ایک گٹھی
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
		ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تا کہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کرلیں، پھر ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پراٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر ابال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

آلو دہی کڑھی

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی		سفید زیرہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ			
دہی	ڈیڑھ پیالی		ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ			
آلو	دو عدد درمیانے		کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چٹکی			
نمک	حسب ذائقہ		ہری مرچیں	دو عدد			
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد		ہرا دھنیا	حسب پسند			
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ			
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		کڑی پتے	چند پتے			
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد		ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت			

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ بیسن، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر رکھ لیں
- بیسن کو چھان کر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیرہ ڈال لیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں
- تیار کیے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں
- کڑھی گاڑھی ہونے پر آجائے تو فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں رائی ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سنہرے فرائی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں اور چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں فرائی کیے ہوئے کوفتے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاول کے ساتھ پیش کریں۔

گوشت کی کھچڑی

اجزاء:

...شت	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
...ال	دو پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
...ری دال	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
...ک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
...ک	حسب ذائقہ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
...از	دو عدد درمیانی		

...اری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

...نے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

...راد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری فرائی کریں
- ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، ٹماٹر اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آ جائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال چاول اور نمک ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گاجر کے اچار اور پودینے والے رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چکن ونڈالو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ　پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ　افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دار چینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لہسن، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ، ٹماٹر، ٹماٹر کا پیسٹ اور مصالحے کا آمیزہ ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ابال آنے دیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ساؤتھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کھٹے میٹھے آلو

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوے	دو سے تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	املی کا رس	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	گڑ	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	کڑی پتہ	چند پتے
		ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو باریک چوپ کرلیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں۔
- پھر اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں پسی ہوئی لال مرچ، نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں۔
- آلو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آخر میں املی کا رس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹپٹا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر منٹوں میں بننے والی ڈش کا مزہ لیں۔

لبنیز (Lebanese) کباب

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
آلو	دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
مٹر	دو پیالی	انڈے	دو عدد
گاجر	ایک درمیانہ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
		ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- قیمے میں ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- ابلے ہوئے آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو کانٹے کی مدد سے میش کر لیں۔ قیمہ کو ٹھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنا لیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
- لبنیز کباب کو پھینٹے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لپیٹ کر دوبارہ دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

بیکڈ پائن ایپل

اجزاء:

انناس	آٹھ سے دس قتلے	چیڈر چیز	ایک پیکٹ (200 گرام)
انناس کا جوس	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
میدہ	چھڑکانے کے لئے	مارجرین یا مکھن	ایک پیالی (100 گرام)
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
مقدار: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں
- چیڈر چیز کو فریزر میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیز ڈال کر لکڑی یا پلاسٹک کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- انناس کے قتلوں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملائیں کہ تمام قتلوں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ملائیں اور اس میں انناس کا جوس بھی شامل کر دیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش کو ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن سے چکنا کر لیں اور اس میں انناس کے قتلوں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھیلا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ یا ہلکا سنہرا ہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

کھجور کا شیک

اجزاء:

کھجوریں	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
بادام	چھ سے آٹھ عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
کاجو	چار سے چھ عدد
شہد	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بلینڈ کرنے کا وقت: چار سے پانچ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- کھجوروں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھو لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بادام، پستے اور کاجو کو [illegible] کر لیں
- دودھ کو ابال کر ٹھنڈا [illegible] صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈا کر لیں
- فریش کریم [illegible] پھینٹیں اور جب گاڑھی ہونے لگے تو شہد شامل کر لیں۔ [illegible] فریج میں رکھ دیں
- بادام، پستے اور کاجو [illegible] بلینڈر میں کھجوریں ڈال [illegible]
- [illegible] کریم اور [illegible] شامل کر کے [illegible]

پریزنٹیشن:

خوبصورت گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
ریڈرزز اسپیشل
64

ڈرائی چکن ود کارن میکرونی

ارم خالد، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوئیٹ کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت	کارن فلار	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں نتھار لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:
گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

چائنیز پکوڑے

ثنا سعید، لاہور

پھول گوبھی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	دو عدد	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- پھول گوبھی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور ٹکڑے کر لیں۔شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، کچلا ہوا لہسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا دیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کٹی ہوئی سبزیوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:
گرم گرم پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

چائنیز جنجر بیف

مہوش پرویز، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار انچ کا ٹکڑا	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائنیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھینٹ کر پین میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آ جائے تو ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائنیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:
گرم گرم مزیدار جنجر چکن کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے

گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ چٹکلے تحریر کررہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔

سالن میں مرچیں زیادہ ہوجائیں تو:

دہی پھینٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہوجاتی ہے۔ خیال رہے کہ دہی تازہ ہو۔

ابلے ہوئے انڈے کے برابر سلائس کاٹنے کے لئے:

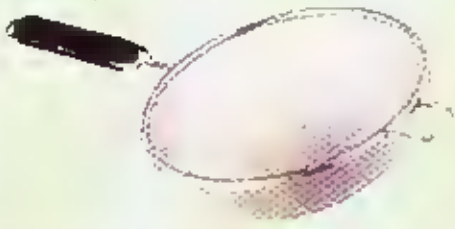
اگر ابلے ہوئے انڈے کے سلائس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلائس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔

گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ شیشے کے پھنسے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود علیحدہ ہوجائیں گے۔

چائے کی چھلنی کی صفائی کے لئے:

چولہا جلا کر چھلنی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی ہی دیر میں چھلنی صاف ہونا شروع ہوجائے گی۔ چائے کی پتی جھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف وشفاف ہوجائے گی۔

(بیگم اشرف، کراچی)

کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹرز بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک تھراپی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کرکے از سرنو کام کے لئے چوکس ہوجاتے ہیں۔

پرانے سرورد، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے چھٹی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ چھٹیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کرلیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کرسکتے ہیں۔ ویسے تو چھٹیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ تھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔

ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چہل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبے کا چائنیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کرسکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کردیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔

(درخشاں مقصود، کراچی)

حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

- کاش میں خواہ مخواہ ہی بے کار کی چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہیے تھی مگر افسوس کہ محنت نہ کرسکی؟ کرسکا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹاتی/لٹاتا کچھ پس انداز کرلیتا/کرلیتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہوجاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا روپیہ پیسہ خرچ کرکے بھی سچی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز و اقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پرلطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔

آج کا انسان جغرافیائی خلیجوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی جھیل رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریہہ انداز۔ بنا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی ناآسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کرسکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہوسکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاووں کی تعداد حد سے نہ بڑھ پائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ۔

''استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔''

زندگی کے انہی نشیب و فراز سے گزر کر انسان بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے۔ کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ جزوی یا مکمل طور پر معذور ہوجائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعدی دکھانا کمال سے کم نہیں۔

مغربی فیملی کاؤنسلرز کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے اچھی زندگی گزارنے کا سنہری اصول خواہ آپ کا پرخلوص ہونا اور خودغرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر چلتے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ محبت نہیں ملتی یا جو بلاشروط محبت کرتا ہے۔

دانشور وہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو محقق ہے، صاحب علم و فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نابلد ہے۔

بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تخمینہ اور حساب کتاب کرنا آدمی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کرسکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کرسکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بونس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ غم روزگار اور غم دوراں میں الجھے سلجھے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی ذات سے جڑے تمام پچھتاووں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کرکے نئی زندگی جینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، لالچ نہیں کریں گے تو حسد اور جلن کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نیچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے۔ مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دریا کے صاف ستھرے بہتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ ٹھہرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر معاشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم بااخلاق قوم تصور کئے جانے لگیں گے۔

(مریم بشیر، فیصل آباد)

شندور چلیں پولو کا میچ دیکھیں

برا اقبال...لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پربتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سوٹس، جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کرلیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بگرام اور وادی نیلم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

مانسہرہ سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آڑو، سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہوگئی اور چھوٹی بیٹی عنایہ کو لگا تار چھ عدد چھینکیں آگئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیوپیتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہوگیا۔ عنایہ گرم شال میں یوں لپٹا دی گئی جیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دبکے رہتے ہیں یا اوورکوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں موزوں کے وائپر چلتے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کردی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر کبھی ختم نہ ہو۔

سچی بات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیے ہیں۔ اب میل جول کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں مثلاً شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز، اظہار اور رویے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند برفیلی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کرلیا۔

تاریخی پس منظر

پولو کو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف پگھلنے کے بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سہ روزہ شندور پولو فیسٹیول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مدمقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

1991ء میں برطانوی شہزادی ڈیانا نے خراب موسم کے باوجود شندور پولو ٹورنامنٹ میں شرکت کر کے تمام شائقین کو خوشگوار حیرت میں ڈال دیا تھا۔ شہزادہ چارلس بھی 97ء کا میچ دیکھنے یہاں آئے تھے۔

سردیوں کے موسم میں یہ پورا علاقہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور یہاں آنے کے تمام راستے بند ہوجاتے ہیں لیکن گرمیوں میں یہ میدان سرسبز جنت بن جاتا ہے یہاں آنے کے راستے مئی سے اکتوبر تک ہی کھلے رہتے ہیں۔ شندور چترال سے 147 اور گلگت بلتستان سے 212 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ایڈونچر کے دلدادہ سیاح یہاں پیراگلائیڈنگ، گھڑسواری، ٹریکنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کر کے اپنے شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوک موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پرخطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلیشیئر ان تکالیف کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

بلاک پرنٹنگ...

پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

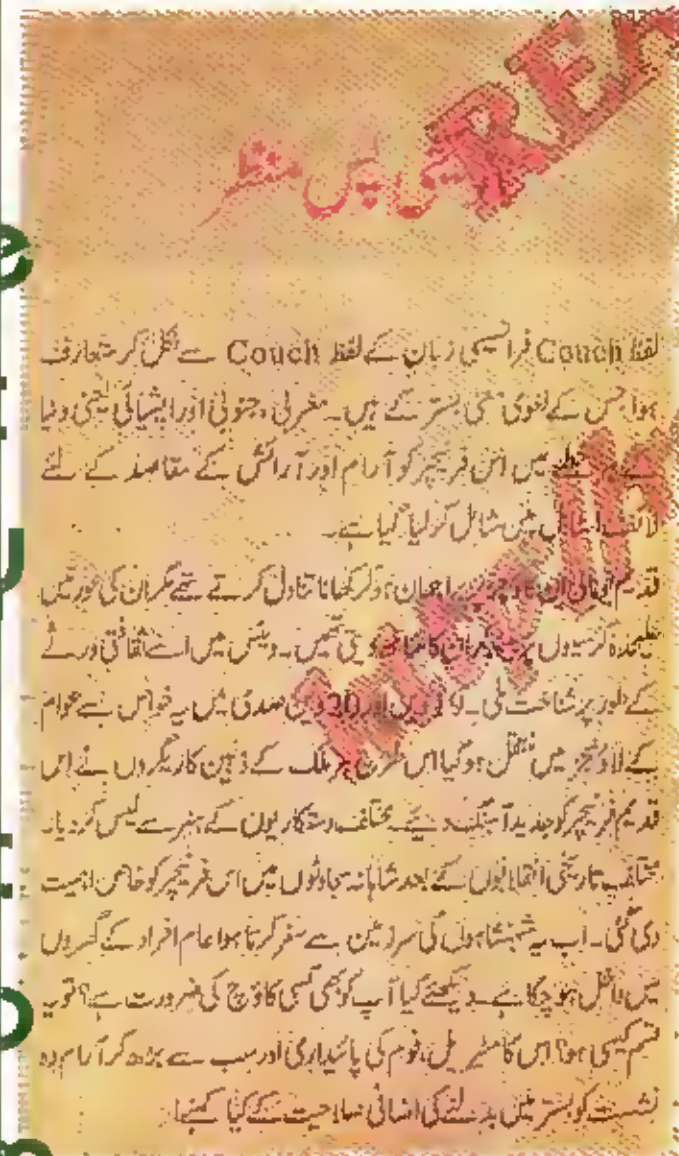
نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ذائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے پندرھویں صدی سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا منبع انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پھلی پھولی۔ ان کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو عملی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹریل جیسے لکڑی، دھڑیا پھر موم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نفیس کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بستر کی چادروں تکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور چنائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا برار رجحان پایا جاتا ہے کیونکہ یہ دستی کام ہے اس لئے مشینی کام کی نسبت مہنگا بھی ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے کیونکہ اس میں ڈیزائن، رنگوں اور کپڑے کی بے انتہا ورائٹی موجود ہے اور سب سے بڑھ کر یہ ڈیزائن خود ہی سوچے اور بنائے جاتے ہیں یعنی جو آپ کے تخیل نے محسوس کیا، سوچا اسے کپڑے پر اپنے پسندیدہ رنگوں میں منتقل کر دیا کیونکہ کیمیکل اور مصنوعی رنگوں کی ایک وافر مقدار بلاک پرنٹنگ کے لئے دستیاب ہوتی ہے۔ انڈین طرز کی بلاک پرنٹنگ عام طور پر پیلے، لال، نیلے اور ارغوانی رنگوں کے امتزاج سے کی جاتی ہے۔ بلاک پرنٹنگ گھر پر اپنی مرضی کے کپڑے پر بنائی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا کوئی سادہ سوٹ رکھا ہے اور آپ اسے پہننا نہیں چاہ رہیں تو اس پر اپنی مرضی کی بلاک پرنٹنگ کے دیدہ زیب ڈیزائن بنا ڈالئے پھر دیکھیں سادہ سوٹ بھی کیا بہار دکھاتا ہے اسی طرح بستر کی چادریں، تکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء بلاک پرنٹنگ کے ذریعے تیار کی جاسکتی ہیں اس طرح گھر کے اندر بلاک پرنٹنگ کے ذریعے آپ اپنی ہوم ٹیکسٹائل ڈیزائننگ شروع کر سکتی ہیں۔

بلاک پرنٹنگ کے لئے درج ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں:

- پینسل، ٹریسنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کاریگروں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کاریگروں سے بنے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔
- ٹریسنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو پنسل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
- ایک کاربن پیپر کو موم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامہ پر بنے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب پینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پریس کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مارکر کے ذریعے واضح کریں۔
- موم جامہ بلاک پر انک پھیلائیں یعنی طباعت کا کام کریں مگر انک بھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدھی جانب لیا جاتا ہے اس کام کے لئے انک (سیاہی) اور اسٹیپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔
- ہر قسم کی انک کو کپڑے پر خشک ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد استری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔

کاؤچ... نرم وگداز احساس کا نام

یہ فرنیچر کا ایک پیس ہے جو کثیر المقاصد استعمال ہوتا ہے

پرکشش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آراستہ نرم وگداز صوفے ہر گھر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج ڈرائنگ روم سے قدرے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چھوٹی یا سنگل جھولا رکھنے کی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتی ہیں تاکہ کم میں بڑا صوفہ یا پھیلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل نہ کرنے پائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم وگداز Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بیڈ سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گدے، تکیے اور گاؤ تکیے ملتے ہیں وہی صوفہ کم بیڈ بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنوا سکتی ہیں مگر اس کے ڈیزائنوں میں کچھ زیادہ ورائٹی نہیں ملتی۔ آپ سوتی یا ویلوٹ کے میٹریل میں یہ صوفہ بنوا سکتی ہیں۔ اگر عام دنوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر کھڑا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی نشست گاہ یا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ تکیے دار اور گدا نما صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھنے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے لگژری یعنی پرتعیش اظہار یے سے تعبیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

- اگر آپ کاؤچ کا غلاف بنوانا چاہتی ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔
- اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب کاؤچ کا کور چمڑے، جیکارڈ، مخمل یا سوتی کسی بھی میٹریل کا رکھیں ناقابل برداشت نہیں ہوگا۔
- ہالی وڈ اور بالی وڈ کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچ جز وقتی آرام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر تہذیب وثقافت کے نقش بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پر لکڑی کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی دیدہ زیبی میں اضافہ کردیتی ہے۔

Chesterfield

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بٹن آویزاں ہوتے ہیں یہ موٹا چمڑے کے میٹریل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے والوں کو جچتا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

Contemporary

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے بھی ہوسکتے ہیں اور چاہیں تو چمڑے کا میٹریل استعمال کرلیں۔ یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں بلکہ تین نشستوں پر مشتمل ہوسکتا ہے۔

لفظ Couch فرانسیسی زبان کے لفظ Couch سے نکل کر متعارف ہوا جس کے لغوی معنی بستر کے ہیں۔ مغربی، جنوبی اور ایشیائی یعنی دنیا بھر میں اس فرنیچر کو آرام اور آرائش کے مقاصد کے لئے استعمال میں شامل کرلیا گیا ہے۔

قدیم یونان اور روم کے امراء دراز ہو کر کھانا تناول کرتے تھے عمران کی تحریر میں علیحدہ کرسیوں پر کھانے کی ترغیب دی گئی تھیں۔ وینس میں اسے اتفاقی ورثے کے طور پر شناخت ملی۔ 19 ویں اور 20 ویں صدی میں یہ خواص سے عوام کے لاؤنج میں منتقل ہوگیا اس طرح ہر ملک کے ذہین کاریگروں نے اس قدیم فرنیچر کو جدید آہنگ دیتے مختلف دستکاریوں کے ہنر سے لیس کردیا۔ مختلف تاریخی انقلابوں کے بعد شاہانہ محلوں میں اس فرنیچر کو خاص اہمیت دی گئی۔ اب یہ شہنشاہوں کی سرزمین سے سفر کرتا ہوا عام افراد کے گھروں میں داخل ہوچکا ہے۔ دیکھئے کیا آپ کو بھی کسی کاؤچ کی ضرورت ہے؟ تو یہ قسم کیسی ہوگا اس کا میٹریل، فوم کی پائیداری اور سب سے بڑھ کر آرام دہ نشست کو بستر میں بدلنے کی انسانی صلاحیت کے کیا کہنے!

بیکنگ سوڈا... ہر فن مولا

امبر سلیم

بیکنگ سوڈا یا کھانے کا سوڈا سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جسے سوڈا بائی کاربونیٹ بھی کہا جاتا ہے یہ نہایت ارزاں قیمت پر دستیاب بے شمار خوبیوں کا حامل جز ہے جو آسانی سے دکانوں اور گروسری اسٹور پر مل جاتا ہے۔ بیکنگ سوڈا صرف کھانے پینے کی چیزوں میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ بہت سی چیزوں کی صفائی میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس آرٹیکل میں آپ کو بیکنگ سوڈا کے بارے میں بہت سے ٹوٹکے ملیں گے۔

بیکنگ سوڈا کا کچن میں استعمال

سلور یا چاندی کی اشیاء کی صفائی

سلور یا چاندی کی اشیاء مسلسل استعمال سے اپنی رنگت کھو دیتی ہیں۔ ان کو دوبارہ چمکدار بنانے کیلئے کچن سینک یا اسٹیل کے برتن کی تہہ پر فوائل بچھائیے چمک والی سائڈ اوپر ہو۔ اسے گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ بیکنگ سوڈا اور ایک چائے کا چمچ نمک مکس کر کے سلور یا چاندی کی اشیاء اس پانی میں ڈبو دیں۔ کچھ دیر میں سیاہی زائل ہونے لگ جائے گی۔ جب صاف ہو جائے تو دھو لیں۔

سنک کا پائپ کھولنا

کچن سنک میں برتن دھونے کی وجہ سے چکنائی اور خوراک کے ذرات جم جاتے ہیں جس کی وجہ سے پانی جانے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو کھولنے کے لئے پائپ میں ایک کپ بیکنگ سوڈا ڈالیں اور اس کے اوپر آہستہ آہستہ ایک کپ سرکہ ڈالیں کہ جھاگ سی بن جائے۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال دیں کہ بیکنگ سوڈا اور سرکہ بہہ جائے۔ بیکنگ سوڈا اور سرکہ چکنائی کے ذرات کو تحلیل کر کے پائپ کو کھولنے میں مدد دیں گے۔

فریج سے ناخوشگوار بو دور کرنا

ایک چھوٹے باؤل میں بیکنگ سوڈا ڈال کے فریج یا فریزر میں رکھنے سے ناخوشگوار بو دور ہو جاتی ہے۔

باسی بو دور کرنا

خوراک کے ڈبوں سے باسی بو دور کرنے کیلئے ان کو گرم پانی اور بیکنگ سوڈا کے مکسچر سے دھوئیں اور اگر بو اس طرح نا دور ہو تو ڈبے بیکنگ سوڈا ملے پانی میں ساری رات کیلئے بھگو دیں۔

جلے ہوئے برتن صاف کرنا

جلے ہوئے برتن صاف کرنا مشکل کام ہوتا ہے اس کو آسان بنانے کیلئے برتن میں بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور ان کے اوپر گرم پانی ڈال دیں۔ ساری رات اسی طرح پڑا رہنے دیں اگلے دن تک جلا کھانا برتن کو چھوڑ دے گا تو اسے صاف کر لیں۔

چائے کے کپ کے داغ دور کرنا

کسی برتن میں ایک کوارٹر گرم پانی اور ایک چوتھائی کپ بیکنگ سوڈا مکس کریں اور اس میں چائے کے کپ ساری رات بھگو کے دوسرے دن صاف کر لیں۔

ڈش واشنگ کے لئے بیکنگ سوڈا

ڈش واشر میں تھوڑی سی مقدار میں بیکنگ سوڈا شامل کرنے سے برتن زیادہ بہتر صاف ہوتے ہیں اور ان سے کوئی بو بھی نہیں آتی۔

اوون کی صفائی

اوون کی سطح پر بیکنگ سوڈا چھڑک کے پانی کا اسپرے کریں۔ تین سے پانچ گھنٹے بعد سرکے سے صاف کر لیں۔

مائیکروویو کی صفائی

مائیکروویو میں رکھنے والے برتن میں دو کپ گرم پانی اور چار کھانے کے چمچ بیکنگ سوڈا مکس کریں اور برتن مائیکروویو میں رکھ کے دو منٹ چلائیں جب مائیکروویو کی اندرونی دیواریں گیلی ہو جائیں تو کپڑے سے صاف کر لیں۔ بیکنگ سوڈا مائیکروویو سے بو بھی ختم کر دے گا۔

سنک کی صفائی

سنک میں بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور کچھ دیر بعد اسفنج سے صاف کر لیں۔

بیکنگ سوڈا صحت و خوبصورتی کیلئے

پھلوں، سبزیوں کی صفائی کرنا

پھلوں سبزیوں کی گرد صاف کرنے کیلئے ان پر بیکنگ سوڈا چھڑکیں پھر برش سے صاف کر کے دھو لیں۔

مردہ خلیے کا خاتمہ

چہرے سے مردہ خلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر بیکنگ سوڈا کا چند سیکنڈ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ بیکنگ سوڈا مردہ خلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

نرم اور چمکدار ناخن

نیل برش پر بیکنگ سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر سکرب کریں اس سے ناخن صاف اور نرم وملائم ہوجاتے ہیں۔

پیلے دانتوں کا علاج

اگر آپ کے دانت پیلے ہوگئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر بیکنگ سوڈا لگا کے اس سے دانت برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانت سفید ہونا شروع ہوجائیں گے۔

کنگھی اور بالوں کے برش کی صفائی

ہم کنگھی، بالوں کا برش، کلپ اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے باتھ روم کا ٹب یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دو کھانے کے چمچ بیکنگ سوڈا ملائیں اور کنگھی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈبو دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کرلیں۔

بچوں کی بوتلوں کی صفائی

ایک چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

کپڑوں کی صفائی میں بیکنگ سوڈا

کپڑوں سے داغ دور کرنا

اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ حصے پر بیکنگ سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیلا کرلیں۔ کچھ دیر بعد سرف سے دھولیں۔

کپڑوں سے اسٹیکر کی گم اتارنا

بیکنگ سوڈا کو پانی کے ساتھ مکس کرکے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کرلیں۔

گھر کے دیگر کاموں میں بیکنگ سوڈا

فرش کی صفائی

ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم گیلے کپڑے پر بیکنگ سوڈا لگا کے فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کرکے تولیے سے خشک کرلیں۔

دیواروں اور فرنیچر کی صفائی

نرم گیلے کپڑے پر بیکنگ سوڈا لگا کے دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

گریس کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گریس کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم گیلے کپڑے سے گریس صاف کریں۔

کار کی صفائی

ایک چوتھائی کپ بیکنگ سوڈا اور پانی ملا کے محلول تیار کرلیں اور اسے کار کے ٹائر، سیٹ اور پہیے صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا

پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کرلیں۔ بیکنگ سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ساری گرد اچھی طرح اتر جائے گی۔

کچرے کے ڈبے کو صاف کرنا

کچرے کے ڈبے میں بیکنگ سوڈا ڈالا کریں اس سے کچرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں بیکنگ سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔

چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فینگ شوئی اور جمالیات ہوئے ہم آہنگ

آپ نے کئی بار چائنیز ریستورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندہ دلی کا احساس جگا دیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پہ سجے ڈریگن اسٹائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پنکھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دوچند ہوتی ہے۔ مختصر رقبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریستورانوں کے کچن سے اٹھنے والی Schezwan اور Manchurian، تیز اور تیکھے مصالحوں والے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ مینو کارڈ کی طرف بے چینی سے لپکیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریستورانوں میں جا کر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براجمان نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہنرکاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی جھلک اور نقوش دیکھے جا سکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈیزائنرز جن میں شاہ مفیناز سرفہرست ہیں ان کے ملبوسات میں کڑھائی کے لیپلک نمونے چین ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چین کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا میٹریل شنگھائی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمزی، سبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرانسیسی کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی پنکھوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ یہ پنکھے پاکستان میں باقاعدہ درآمد ہوتے ہیں اور بہت گھرانوں میں بیڈ روم تو کچھ کے لاؤنجز میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حروف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے عکس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقوش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پرنٹس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹیبل لیمپس میں بھی یہی ندرت پیش نظر رہتی ہے۔ چائنا کے مخصوص، نیلی نقوش جسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی زاویے ہیں۔ لوک کھلونے، کانسی کے گلدان یا کانچ سے بنے موم بتیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیاں کس گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صناعی کی یکجائی کے فلسفے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پا سکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چین میں ایکیوریم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ مچھلیوں کو پالنے، روزانہ فیڈ دینے ایکیوریم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت بحال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

پاکستان میں پانی کا بحران اور موسمی تبدیلیوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور اناج کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وسائل کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ یوٹیلٹی بلز میں کٹوتی اور بچت کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موسمی اور متعدی بیماریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔

اگر آپ ہمارا کہا مانیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا مشغلہ اپنا لیں تاکہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں، مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی سہی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی بھینٹ چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جیب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی کیمیائی آلودگی اور جراثیم کش ادویات سے پاک من پسند تازہ سبزیاں گھر بیٹھے حاصل کی جا سکیں گی۔

اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیاں کیمیکلز کے چھڑکاؤ کے ساتھ تیار کی جا رہی ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور نکاسی آب کا موزوں نظام نہ ہونے کے باعث مختلف علاقوں میں زہریلے پانی سے آبپاشی کی جا رہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر ٹریٹمنٹ کے نالوں میں بہایا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں نالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جا رہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھر لا کر لاکھ اچھے طریقے سے دھوئیں کچھ نہ کچھ اثر باقی رہ جاتا ہے۔

دنیا میں کئی جگہوں پر ہر سال اگست میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی، نہ ہی لوگوں کو اس دن کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

ذیل میں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیاں اگا رہے ہیں۔

طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات کو مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار شروم فیسٹیول منعقد کرایا تھا۔ طارق کہتے ہیں کہ مشروم بہترین پروٹین سے بھرپور سبزی ہے لیکن ہمارے دسترخوان اس نعمت سے محروم ہیں۔

قارئین آپ بھی طارق تنویر سے فیس بک کے ذریعے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں اور مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے چھوٹے کنبوں اور مختصر رقبے کے مکانات میں رہنے والوں کو چھتوں اور بالکونیوں میں سبزیاں کاشت کرنے کی ہدایات اور مشورے بھی دیے چونکہ گھروں میں اگائی جانے والی سبزیاں قدرتی طور پر اگائی جاتی ہیں اس لئے ان میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ دعویٰ کرتے ہیں کہ جب سے انہوں نے اپنی سبزیاں خود اگانا شروع کیں ان کا میڈیکل کا خرچ صفر ہو گیا ہے۔

Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پیمانے پر سبزیاں کاشت کرنے کے لئے عموماً ایک سے چار مرلے زمین درکار ہوتی ہے۔ ایک مرلہ برابر ہے 270 اسکوائر فٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا چھت موجود نہ ہو تو مختلف کنٹینروں اور گملوں میں سبزیاں کاشت کی جا سکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے اگائے جا سکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سیمنٹ سے بنتی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور مٹی بھر کر مختلف قسم کی سبزیاں اور پھل اگائے جا سکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آنا شروع ہو جائیں تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ دیوار گنگنا رہی ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں متعارف کروائی تھی۔

صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے نہری یا میٹھے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اونچی مٹی کی ڈھیری بنا دیں اسے کھیلیاں کہتے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلیوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیاں ضائع ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے سایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

موسم کی اہمیت:

گھریلو باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیاں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیاں ستمبر سے جنوری تک کاشت کرنی چاہئیں ان میں:

- بروکلی (اکتوبر تا نومبر)
- لمبی سفید مولی (ستمبر تا جنوری)
- پودینہ (سارا سال)
- میتھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پالک مثانی (ستمبر تا اکتوبر)
- مٹر (ستمبر تا نومبر)
- سلیری (اکتوبر تا نومبر)
- گاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسلے (اکتوبر تا نومبر)

گرمیوں کی سبزیاں 15 فروری کے بعد کاشت کی جانی چاہئیں۔ ان میں:

- اروی (فروری تا مارچ)
- بینگن (اپریل تا جون)
- کھیرا (فروری تا مارچ)
- بھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)

ٹینڈا (مارچ تا اپریل)

اور شکر قندی (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

بروقت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ وٹامنز حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت توڑا جائے اور اس کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جا سکتا ہے۔ ایک وقت میں زیادہ سبزیاں نہ بوئی جائیں ورنہ سبزیاں ضائع ہو جائیں گی۔ وقفوں میں بوئیے، خود کھائیے، تقسیم کیجئے اور پھر دوبارہ بوائی کر لیجئے۔ فریج میں رکھ کر اس کے معدنیات اور وٹامنز ضائع ہونے سے بچائیے۔

طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند سبزیوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھر میں کچن باغیچہ ہوگا تو پھلوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود اگ رہی ہوں گی اور ہمارا گھریلو بجٹ تہس نہس ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھر ہمارے قومی جھنڈے کی طرح ہرے بھرے رہیں گے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

کئی چائنیز اور کانٹی نینٹل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھر والوں کو اس کی ہیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔ شاہینہ ریاض... حیدرآباد

ہمیشہ گہرے سبز رنگ کی چمکدار اور قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ استعمال کیجئے۔ اگر اس کا ڈنٹھل سیاہی مائل ہو یا شملہ مرچ زردی مائل اور نرم ہو تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب نہیں۔ تمام مرچوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کرلیں۔ درمیان سے لمبائی کے رخ سے چار قاشوں میں کاٹ لیں۔ ہر قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مائل حصہ نہایت صفائی سے کاٹ کر علیحدہ کردیں۔ اس کی وجہ سے ہیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی ہیک نہیں آئے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ پکا کر نرم مت کیجئے۔

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری ہلکے رنگ کی ادرک نظر آتی ہے اس کا چھلکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی ادرک ملتی ہے آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کونسی اچھی ہوتی ہے اور ادرک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتادیں۔ صائمہ تبسم... رحیم یار خان

بہت باریک چھلکے کے ساتھ پھولی ہوئی ادرک کا ذائقہ بہت ہلکا ہوتا ہے پانی وغیرہ میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم ہوتی ہے جبکہ سنہری مائل گہرے رنگ کی چھلکے والی ادرک کا ذائقہ زیادہ ہوتا ہے اور استعمال میں باکفایت بھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں نہیں بھگویا گیا ہوتا اس لئے کافی حد تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہو تو اسے ہی ترجیح دیجئے۔ ادرک کو باآسانی چھیلنے کے لئے اسے چھری کے بجائے چائے کے چمچے سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچے کا کٹوری والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ ادرک کا چھلکا اتارنا ممکن ہوجاتا ہے۔

میں مختلف کھانوں کے لئے کاٹج چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند روز محفوظ رکھنے کا طریقہ بتادیں۔ عائشہ اعجاز... کوٹری

کاٹج چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ململ کے رومال کو سفید سرکہ میں بھگو کر اس میں اچھی طرح لپیٹ دیں اور پلاسٹک کے ائرٹائٹ باؤل یا جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باؤل میں نمی موجود نہ ہو۔

بازار کے چکن پیٹیز میں جو فلنگ بھری جاتی ہے وہ گھر پر تیار کی جانے والی فلنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گھر پر چکن کی فلنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بناؤں؟ علینہ رضوان... ٹنڈو جام

بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند کے ذائقہ میں فلنگ بنائیں یعنی کہ کٹی کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پیاز اور اس میں تھوڑا سا وائٹ ساس بنا کر ملالیں اور پھر اپنی ترکیب کے مطابق پیٹیز بنا کر بیک کرلیں۔ چکن خشک نہیں رہے گی عموماً بازار میں دستیاب پیٹیز میں چکن اور وائٹ ساس استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔

شاشلک اسٹک فرائینگ کے دوران خراب ہوجاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں چکن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سروِنگ کے لئے اسٹک میں پروتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟ حمیرا شاہ... عمرکوٹ

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال سے چند گھنٹے قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا کیجئے ان میں پانی جذب ہوجاتا ہے اور پھر آپ چکن، سبزیاں جو چاہیں ان میں پروئیں اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی کریں۔ فرائینگ کے دوران آنچ درمیانی رہے اور اگر تیز آنچ پر فرائی کرنا ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو، اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مدنظر رکھیئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر دھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پارلر اور اسپا وغیرہ کے مہنگے ٹریٹمنٹ سے استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ سدرہ راشدی... میرپورخاص

سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت

ڈالڈا کا دسترخوان

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری غذائی اجزاء خصوصاً منرلز یا نمکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہوسکتا ہے لہٰذا جلد بالوں اور ناخنوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور چپل کی ساخت پر نظرثانی کریجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے پیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرجنٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے پیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کرلیں اور ویسلین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے اسی طرح پیر دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد نرمی سے خشک کرنے کے بعد پیٹرولیم جیلی، ویسلین یا کولڈ کریم لگائیں اور ہوسکے تو سوتی موزے پہن کر سوئیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور موئسچرائزر لگائیں۔

ہم نے اولیو آئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تھوڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھلی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیو آئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسٹرا ورجن اور پومیس اولیو آئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھادیں کہ ان میں سے کونسا اولیو آئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ موزوں ہے؟

لبنیٰ سعید... ملتان

خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خورد ونوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسٹرا ورجن اولیو آئل کا تعلق ہے اس میں ہلکی آنچ سے درمیانی آنچ تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاد کی ڈریسنگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پومیس اولیو آئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے ہلکی آنچ پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آنچ پر پکنے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسٹرا ورجن اولیو آئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آنچ تک پکنے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہوجاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار بیک پیدا ہوجاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز بتادیں؟

آمنہ رئیس... لاہور

آپ کے لئے انتہائی مخلصانہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیٹک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپائری ڈیٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہوجائے تو فوراً ضائع کردیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری بینائی اور صحت ہونی چاہئے لہٰذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہٰذا انہیں روسٹ کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھوں تب بھی خراب ہوجاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔

امینہ شاہد... راولپنڈی

آپ کا تجربہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روسٹ کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہوجاتے ہیں، اب صاف ململ کے کپڑے پر رکھ کر نرمی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن امیمہ عمران (کراچی) نے حاصل کی۔

گوشت یا مچھلی دھونے کے بعد ٹوتھ پیسٹ لگا کے چند سیکنڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھولیا جائے تو بیک نہیں رہے گی۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ندا سلمان۔ شکار پور اور زبیدہ انجم۔ فیصل آباد رنراپ قرار پائیں

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website: www.daldafoods.com

غزل اس نے چھیڑی

انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے
عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے

کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں
پہلے میری تھی، اب تمہاری ہے

نظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو
بزم شعرو ادب تمہاری ہے

ہمیں اور وہ تمہیں حاصل
غم ہمارا، طرب تمہاری ہے

اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز
ہاتھ آجائے، تب تمہاری ہے

ہر تمنا چلی گئی دل سے
ہے اگر تو طلب تمہاری ہے

تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں
آرزو بے سبب تمہاری ہے

اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا
کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے

کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور
کیفیت ہی عجب تمہاری ہے

صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی
یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی

میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر روشن نہ رکھ پاتا
تو اس بارہ دری میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی

میں ہارا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا
مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی

خبر کرتا ہوا پہنچا محل کے ساتویں در تک
اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی

دریچے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا
وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی

محل سے بھاگنا اور جھونپڑی میں آ کے رک جانا
اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

حسن رضوی

کبھی کتابوں میں پھول رکھنا، کبھی درختوں پہ نام لکھنا
ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھنا

وہ چاند چہرے وہ بہکی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں
وہ چھوٹے چھوٹے کاغذوں پہ محبتوں کے پیام لکھنا

گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا
وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناتمام لکھنا

مرے نگر کی حسین فضاؤں کہیں جو ان کا نشان پاؤ
تو پوچھنا یہ کہاں بسے وہ، کہاں ہے ان کا قیام لکھنا

گئی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا
کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی زلفوں کو شام لکھنا

اماں آپ فکر نہ کریں، فراز کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کرایہ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا کر دوں گا"۔

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کرا دیا اور وہ چار روز بعد ہی اماں کے کہنے کے مطابق اماں کا زیور بیچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر میں منتقل ہو گئے تب میں اماں سے ذرا رسان سے بولا۔

"اماں بڑے ارمانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا ملا؟"

جواب میں اماں کی آنکھیں گہرے سیاہ بادلوں کی طرح برسنے لگیں، ہم بہن بھائی اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر رو دیئے۔

سوچ کی نگری سے میں ٹوٹے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک دار سڑک میرے قدموں تلے تھی، منزل بے حد قریب اور دل زخموں سے چور چور، اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں پھینک دیئے تھے اور سر پر سہرا سجالیا، یہ جانتے ہوئے بھی سہرے کے پھول کھلتے ہی گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن بعد ہمارے گھر بھی احسن بھیا والی کہانی دہرائی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دوبارہ دوسری شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو اماں کو پہنچائی جارہی تھی لیکن شکایت میری بیوی کو تھی۔

فراز! اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانسنا، کھنکارنا اور ساتھ ہی اگالدان بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگانا، یہ دے دو، وہ رکھ دو، میں کوئی آیا یا ماسی نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو اماں کا بڑھاپا ہے اور بڑھاپے کسی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لرزتا وجود سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی تمہیں شکایت ہے۔ لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں پیر پٹختا ہوا باہر نکل جاتا۔

اس بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ گئیں اور میں خود الگ ہو گیا، چاہتے ہوئے بھی مجھے یہ ذمہ داری قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا بچہ ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے اماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں اماں کی خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانیہ شادی ہو کر پرائے دیس چلی گئی اور احمر ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ ذمہ داری اٹھالی، میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر کہتیں، فراز میرے آشیانے کے تنکے بکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو انہیں دوبارہ اکٹھا کر دے، ان کی آواز اندھیرے کنوئیں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔

"اماں آپ فکر نہ کریں، میں یہ کام بہت جلد کرنے والا ہوں"۔

سچ، اماں کے چہرے پر آس و نراس کی پرچھائیاں رقصاں ہو جاتیں۔ میں تو چاہتا ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہہ دیتا جن کا کرنا میرے بس میں نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، پچھتاوے کے سوا کچھ نہیں بچا ہے میرے پاس، دل میں ایک پھانس لگی ہے جو نکلتی ہی نہیں، چلتے چلتے میرا پیر پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تھامنے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راستہ کہر آلود ہو گیا۔ پرانے زخم کچھ کم تھے جو ایک نیا زخم اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں نا کتنی ہی بڑی تبدیلیاں رونما ہو جائیں، پر کرنا وہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پڑے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتے ہی گزرا ہوا زمانہ دوڑا دوڑا میرے پاس چلا آیا ہے اور ماضی کی بہت سی پرچھائیاں میرے سامنے رقص کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھروں میں بڑے سے پتیلے میں مختلف قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کافور اور اگربتی کی خوشبو گھر سے نکل کر راہ گیر اور پڑوسیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی افسوسناک واقعہ رونما ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے، اب نہ تخت آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے، تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہٰذا صبح ہی کا پروگرام رکھا جائے اور ہاں ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں پہنچ جائیں گے، احسن بھیا نے حکم صادر کیا۔

"گرمی بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے"۔

بھابھی تشویش سے بولیں۔

"تجویز معقول ہے، کچھ کرتا ہوں" احسن بھیا فون کی طرف لپکے۔

"لیکن بھابھی اے سی تو آپ کے بیڈ روم میں... میں جملہ مکمل نہیں کر سکا، البتہ اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری رات ہوگی، اے سی ہمارے بیڈ روم میں ہے۔

"نہیں نہیں وہ ایسے ڈری جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرو، ویسے بھی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گرمی ہو یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں کس کس کو بلاتے پھرو گے"۔

میں نے بے بسی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی لیکن دماغ کے کسی خانے میں برف کی کئی سلیں بن گئی ہیں اور اب میں ان سلوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں، اماں کے پلنگ کا پتیانہ اور سرہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا پتیلا بھی جو ہم نے ابا کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے وقت نئے فیشن یا دستور کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکی تھی، میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف لپکا، پھر لمحہ بھر میں سارا منظر سفید براق سا ہو گیا اور ہر آنکھ اشکبار ہو گئی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری بیوی نے حبس بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے لڑکھڑاتے وجود کو باہر لے کر آتیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

"چلیں اماں اپنے کمرے میں"۔

"کیوں کیا ہم قیدی ہیں؟"

"اماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ جراثیم پھیلیں گے"۔

"تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے"۔ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر بالکونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے۔ اماں کا دل بہل جاتا اور مجھے دلی تسکین حاصل ہوتی۔

بھابھی بھی کسی سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں، انہوں نے کی تھی کہ انہوں نے اپنے بچوں تک کو اماں سے دور رکھا اور احسن بھیا کو کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔ بھابھی گھریلو سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بارات نہ جانے کس سمت روانہ ہو گئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف بازاروں میں گھومنے پھرنے کے بعد خریدے تھے، ڈوبتے دل کے ساتھ میں نے پھول اٹھا لئے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو زانو ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگربتی سلگا کر پھول نچھاور کرتا ہوں اور ہولے سے کہتا ہوں۔

"اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں قصور میرا نہیں تھا، قصوروار صرف اور صرف احسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات مانتے ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے معاف کر دو"۔

آنسوؤں کا ریلا میری آنکھوں سے بہتا ہوا قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے ندامت کے زمین میں گڑتا ہی چلا جا رہا ہوں۔

بزرگوں کا ہاتھ تھامئے

ان کی دعاؤں کے نذرانے عاقبت سنوار دیں گے

صباعمران

بزرگ گھر کی رونق اور باعث رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں تنزلی کا شکار ہیں۔ دور مت جایئے چند عشرے قبل فارغ اوقات میں بچے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلیٰ، راجا رانی، ناروزن، عمرو عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوۂ رسولؐ، انبیاء اور صحابہؓ کی روشن مثالیں دیکر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گہنا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولات زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عمر ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مریض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا منفی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لمحہ فکریہ تو یہ ہے کہ اولڈ ہاؤسز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ ناخلف اولادیں اپنے والدین کو اولڈ ہاؤسز یا ایدھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟

والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درجہ نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا مختصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد پہ بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوبی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافات عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کانٹے بو کر پھول تو مل نہیں سکتے سو اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ تساہل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تھام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔

ایکٹویٹی بکس بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی صلاحیتوں کو ابھاریئے

انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر جبلتوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سائنسدان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

بچے کی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنقید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔

اکثر بڑے یہ کہتے سنے جاتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بننا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظریئے سے پڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر یعنی مستقبل نئی شکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے سنے گئے کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گلوکار، پینٹر یا آرٹسٹ بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچے پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھپی ہوئی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

کیریئر کاؤنسلنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے ورنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو میوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور ترتیبی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سیکھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین پیمانہ ہوتی ہیں۔

ایکٹویٹی بکس اور مزاج کا ٹھہراؤ:

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور تھکے ماندے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں محو کر سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جا سکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیاں کم کی جا سکتی ہیں۔

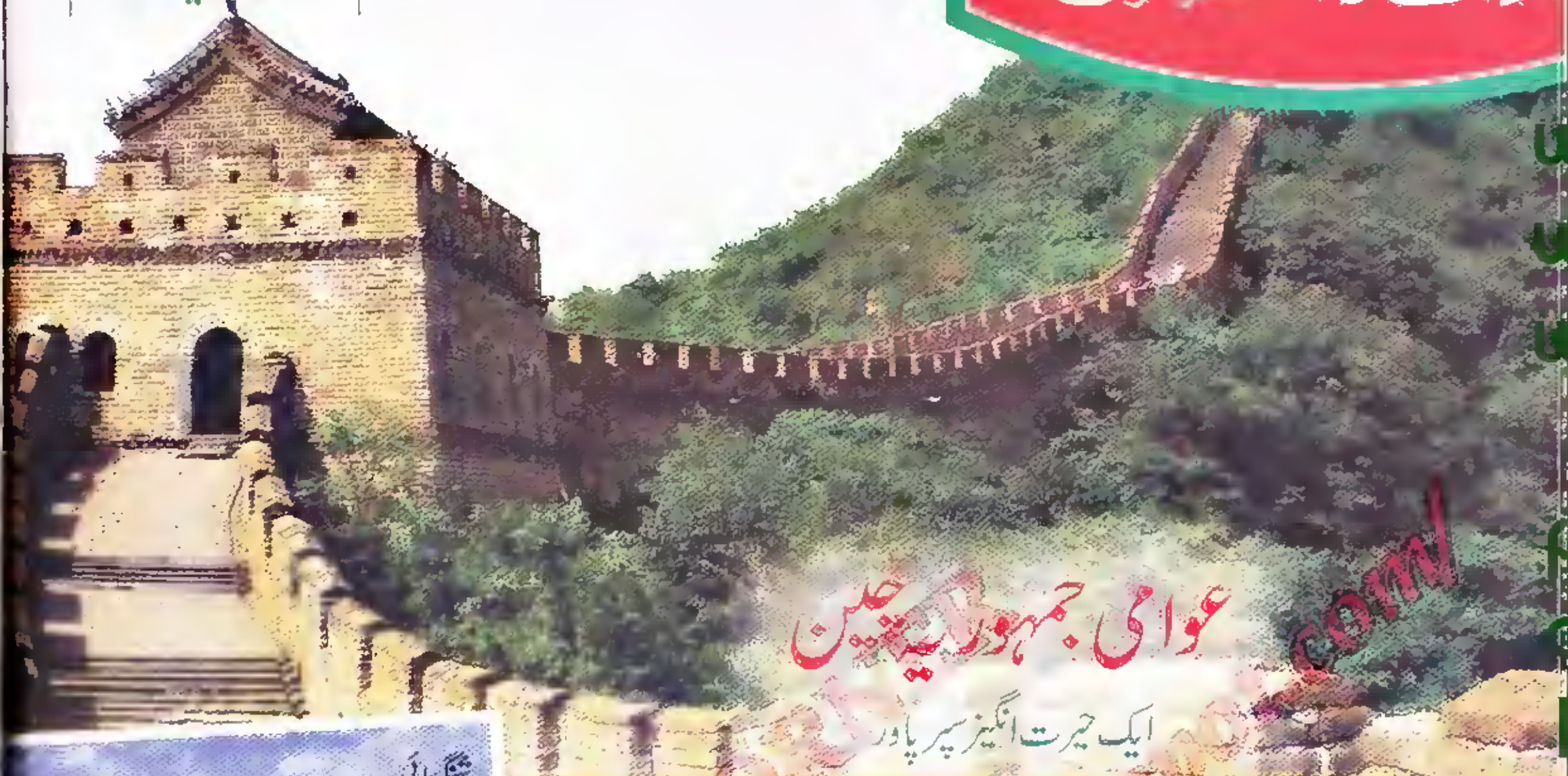
آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف پیشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق یا ہٹ کر فراہم کی جانے والی معلومات دلکش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس جدید شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتصویر شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے لگے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔

ان باتصویر کتابوں میں جہاں رنگوں کی بر کھا اتری ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی پرکشش کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آڈیو ویڈیو دیکھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے:

ایک چار سال کے بچے کو ٹوکنگ بکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور ہجے Spellings یاد کروائے جا سکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آوازی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جا سکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات:

بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بدتمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھرپور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جا سکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔

عوامی جمہوریہ چین

ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤزے تنگ کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جایئے آپ کو چاینا برانڈ مارکیٹ پر راج کرتا نظر آئے گا۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیر آبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان دو صفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں ہم چیدہ چیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں...

دیوار چین China Wall

یہ 7 ویں صدی عیسوی سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل وونڈر پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا عجوبہ نہیں لیکن دنیا نے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi Loei Zhao Zhongshan ریاستوں کے اردگرد حفاظتی تعمیر اب لکڑی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے بھی آراستہ کردی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کاریگروں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر بیجنگ تک جا پہنچتی ہے پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔

جب آپ 160 کلومیٹر بلندی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا جمالیاتی اور رومانوی زاویوں کا حسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

شنگھائی Shanghai

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، تعلیمی مراکز، ریستوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ اربن پلاننگ پیپلز اسکوائر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020ء تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

چلڈرن پیلیس Children`s Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹیٹیوٹ کے چلڈرن پیلس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کیئر سینٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پیشہ ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 6-16 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

شنگھائی

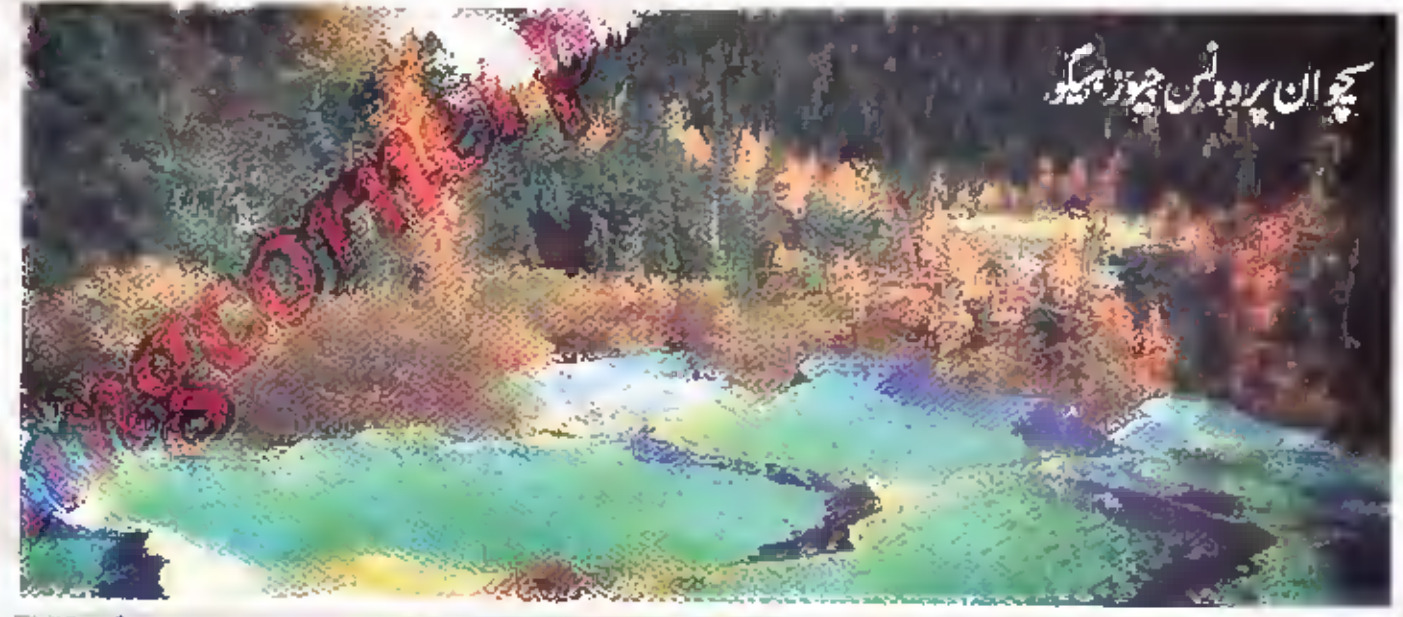
اورینٹل پرل ٹاور

سوئیٹ بال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگا رنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سویٹ بال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے شنڈونگ صوبے میں سویٹ بال فیسٹیول کا آغاز ڈھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فضا میں سرخ غبارے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شیرے میں ڈوبی مزے دار مٹھائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔

The Oriental Pearl Tower اورینٹل پرل ٹاور

لوتا تگ کے علاقے میں واقع پرل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو ایشیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ مثلث نما ستونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھلملاتے قمقمے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دلکش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شنگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔

کارن ویجیٹیبل سوپ

سچوان پروونس جیوزہیگو

Sichuan Province Jiuzhaigou سچوان پروونس جیوزہیگو

اب تک آپ نے نرسری رائمز میں شہنشاہوں کی طلسماتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیری لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ مسرت اور سکون کے احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

- کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرین ٹی اور سادہ قہوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہک کو سب سے پہلے چائے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باذوق خریداروں کے جھرمٹ میں ادا کارہ Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بلا رنگ و نسل یا انسان سے محبت کرنے کا کلچر اپنائے ہوئے ہے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی صحت کا بہت خیال رکھنے والی قوم بھی ہے۔
- چین ایسا صنعتی ملک ہے جہاں ارزاں ترین اشیا معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چاپ اسٹکس، دستی پنکھے، پرفیوم سے لے کر قیمتی نگینوں، زیورات، ملبوسات خاص کر ریشمی کپڑا جو چینی موٹفس کے ساتھ کہ جس میں نازک پھول پتوں کے علاوہ ڈریگون کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔

چینی ذائقے

چائنیز گرین ٹی

چائنیز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائنیز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 بنیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً بیجنگ اسٹائل، شنگھائی، سی شان اور کینٹونیز شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا پکانے اور اسے ذائقہ دار بنانے میں دلچسپی لی جاتی ہے۔ یہ لوگ کھانوں کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے ہیں اسی لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں اور گوشت کی کمی کو دور کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کی جاتی ہے۔

چائنیز کھانوں کے ماہرین

پاکستانیوں کی حسِ ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

چین پاکستان کا اہم ترین ہمسایہ اور دوست ملک ہے جس سے دوستی کی ہم مثالیں دیا کرتے ہیں [illegible] ہمالیہ سے بلند اور شہد سے میٹھی قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہو یا اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے [illegible] چین کی مصنوعات ہماری ضرورت پوری کر رہی ہیں۔ اسی دوست ملک نے بھارت کے ساتھ جنگ ہو، سیلاب ہو یا زلزلہ، ہر لمحہ ہماری مدد کی۔ اس سے زیادہ دوستی کی مثال اور کیا ہو سکتی ہے [illegible] سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو انہوں نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہی ایک وجہ ہے کہ ہر پاکستانی چین کو بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ملکوں [illegible] کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان میں چائنیز کھانوں کی مقبولیت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائنیز ریسٹورنٹس سے رابطہ کیا اور دلچسپ بات یہ ہوئی کہ کم و بیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ Zhou Enlai 1930ء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں الفنسٹن اسٹریٹ کہلاتی تھی۔ یہاں ABC ریسٹورنٹ قائم کرکے چائنیز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ ریسٹورنٹ کامیابی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے شیفز کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائنیز پکوان تیار کرنا نہ بتاتا تو آج ہم قورمے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیر اب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کرکے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی نہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائنیز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوتے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حسِ ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے کبھی چائنیز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی گھریلو خواتین اپنی بچیوں کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائنیز کوکنگ میں مہارت دلانا پسند کرتی ہیں۔ اسی طرح چائنیز کھانے ریستورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے کچن کا عام مینو بن گئے ہیں۔

کراچی

YUAN TUNG گذشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کمرشل لین سے ذرا ہٹ کر واقع ہے۔ ان کے شیف YUAN کا کہنا تھا "میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے شنگھائی میں خود کھانا پکاتا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کاروبار سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے ریسپی پوچھا کرتی ہیں"۔

"برگر اور پزا کلچر چائنیز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟"

"چائنیز شیفز کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کھو نہیں سکتے چائنیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائنیز جنک فوڈ نہیں ہے"۔

TUNG NAN ریسٹورنٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گذشتہ تیس برس سے زائد عرصے سے قائم ہے جسے چائنیز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف تائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور، کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف ریستوران Ginsoy، China Town اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "میں آج بھی سلیبریٹی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائنیز کھانے بنانا سکھاتے ہیں۔ میں بھی کانٹی نینٹل، جاپانی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مونوسوڈیم یعنی اجینوموتو استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفتہ رفتہ پکاتا رہا تو پتا چلا کہ اس نمک کے بغیر بھی کھانا ذائقہ دار بنتا ہے۔ کئی ریسٹورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائنیز شوق سے کھاتے ہیں"۔

لاہور

HENG CHANG ریسٹورنٹ کی لاہور گلبرگ-III اور اسلام آباد میں مرگلہ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس ریسٹورنٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیاں دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن ڈھونڈنے سے خدا بھی ملتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرچ اور گوبھیوں کی اقسام تو وافر مقدار میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی نگرانی میں ان کھانوں کو تیار کراتے ہیں۔

اس ریسٹورنٹ نے حال ہی میں چائنیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی پکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ مسٹر وانگ اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

آرائشی خصوصیات:

سفید اور سرخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر ریسٹورنٹ میں نظر آتا ہے۔ چائنیز آرائش خانہ ڈریگون، پنکھے جھلتی خواتین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔

TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے "اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہتے ہیں۔ ذائقوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور سبزیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا درجہ مل گیا۔ ہمارے ریستوران میں روزانہ رش نہیں ہوتا۔ ہاں ہوم ڈیلیوری سروس میں بھیڑ لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ اتوار کو ریستوران میں تل دھرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون شیفز بھی کام کر رہے ہیں اور چند مددگار اس کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں ارینج کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھنچوانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور اپنے آپ پر فخر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے ریسٹورنٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی ساکھ برقرار رکھے"۔

اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت'
مایا علی کی مایۂ ناز پرفارمنس

شاہین رشید

ڈرامہ سیریل ''کھویا کھویا چاند'' اور حالیہ سیریل 'شناخت' کی اس مرکزی اداکارہ کا نام ''مایا علی'' ہے۔ مشرقی نین نقش والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ معین کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل ''اک نئی سنڈریلا'' تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو ہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شوبز میں ان کی راہیں ہموار کردیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رنجش ہی سہی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل 'شناخت' ان کا مقبول سیریل ہے۔

''ماس کمیونیکیشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شوبز میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟''

''شوبز میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک نجی چینل میں انٹرن شپ کررہی تھی تو تب ہی مجھے کام کی آفر ہوگئی تھی۔ لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے کہ شوبز کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز چینل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنی ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کرلو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا''۔

''پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟''

''جی! والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں برملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچاؤں گی اور اپنی حدود کو کبھی پار نہیں کروں گی''۔

''پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟''

''کیمرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں ''ہم سب امید سے ہیں'' کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ پتہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر یاسم حسین نے مجھے نہ صرف تسلی دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا''۔

''کوئی گڑبڑ ہوئی؟''

''جی ہاں! گڑبڑ تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں''۔

''کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنچل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟''

''نہیں! بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے''۔

''کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟''

''بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو رول ہمیں آفر ہوا ہے وہ کتنا پاورفل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے''۔

''ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟''

''میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ ہی نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نئے لوگوں سے بھی کام کروالیتا ہے''۔

''کیریئر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟''

''فیصد؟... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جانا ہی بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا''۔

''پھر ایک دم سے کامیابی پاکر کیا محسوس ہوا؟''

''بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے''۔

''کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟''

''میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹر وہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فینٹسی تو ڈالنی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ہضم کرنا ذرا مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں''۔

''کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خوابوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟''

''میں نے کہا نا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فینٹسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے ہٹ کر بھی کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہوگا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہوگا''۔

''آپ رہتی ہیں خوابوں کی دنیا میں؟''

''بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خوابوں کی ایک دنیا ہے مگر ان خوابوں کو شیئر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں''۔

''آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟''

''قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آجاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے''۔

''پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں گی اس بارے میں؟''

''پہلے دیکھنے والے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چوائسز بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریموٹ فوری طور رک جاتا ہے اور جس پر ریموٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے''۔

''درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟''

''یہ ذرا مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو مقبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی بہت دیکھتے تھے مگر اب ان کا سحر بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں''۔

''سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟''

''میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے نتائج کو سہنا مشکل ہے''۔

''نیوز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیئر کرتے تھے؟''

''بالکل! آج کل تو بجلی، پانی، گیس اور مہنگائی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں، میں نیوز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں''۔

''یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟''

''کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح صبح اٹھنا پسند نہیں ہے''۔

''عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخ چنچل؟''

''سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخ چنچل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں''۔

''اور مزاجاً غصہ ور یا صلح جو؟''

''شوخ ہر وقت چھیڑ چھاڑ کرنے والی، غصہ ذرا کم ہی آتا ہے''۔

''کچن سے دوستی پکی یا کچی پکی؟''

''کچی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب ٹائم ملتا ہے یا موڈ ہوتا ہے تو پکا لیتی ہوں، ہر وقت کچن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے''۔

''دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟''

''گھر والوں کو... مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ مزا آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے''۔

ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ

خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید المثال کامیابی

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سر فخر سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کرکے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سعدیہ ثنا میر اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگال ٹائیگرز 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ البتہ پاکستانی کھلاڑی والی بال، جوڈو، بیڈمنٹن، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھا سکے۔

نوجوان قوال امجد صابری کی تقریب پذیرائی

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے زیبسٹ Szabist کے زیر اہتمام محفل سماع منعقد کی گئی جس میں امجد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول قوالیاں گا کر سماع باندھ دیا۔ نوجوانوں نے ''تاجدار حرم، ہو نگاہ کرم'' پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کہا گیا اور علی الصبح یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر امجد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لگاؤ رکھنے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کا مرکز یوں بھی بنا کہ پچھلے برس لیاری میں گینگ وار اور لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلوچوں اور سندھیوں کا متنازعہ علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال، گدھا گاڑی ریس یا باکسنگ سے آگے بڑھ گئی ہے اور مسرت کا امر یہ ہے کہ دیہی ڈیولپمنٹ فاؤنڈیشن اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے بیتروں سے نکلے ان فلمسازوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر فلم بنا رہے تھے۔ پیپے، چینک، شیر مال اور منظور کتے والا یہ سب نوجوان فلمی ہدایت کاروں کی تخلیقات رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل وضع کرنے والی یہ ارٹ مووی 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم وژن رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی، وقار، حسن و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نمائش کرنے اور ترسیل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا گلہ باقی رہے گا۔

منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے زمزمہ پارک میں پاکستان بون سائی سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پلانٹس کی نمائش منعقد کی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے اور درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پلانٹس جن میں چائنیز پام توجہ کا مرکز بنا۔ کچن میں استعمال ہونے والے مصالحہ جات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں جنگ سنگ، کارموناجینڈ، بوگے ویلا، جنگل جلیبی اور ڈم ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ چائنیز سٹرس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے منے پھلوں کے ساتھ بہت دلفریب تاثر دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید فیاض خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ بون سائی سے محبت رکھنے والے شوقیہ باغبانوں کو عملی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھروں یا دفاتر کی اندرونی آرائش میں صحت افزا ماحول کے لئے ان ننھے منے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا ایسا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے تحفظ دیتے ہیں۔

آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی ''کارزارِ زندگی'' کا اجراء

محترمہ شاہدہ احمد معروف افسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر مبنی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے قادرالکلام شاعر فضا اعظمی کے کلام پر ''کارزارِ زندگی'' کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی جم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جمیل، مسلم شمیم، مبین مرزا اور پروفیسر سحر انصاری شامل تھے۔ فضا اعظمی گوشہ نشین شاعر ہیں ان کی نظموں کرسی نامہ پاکستان اور عذاب ہمسائیگی، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکہ، منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا منشور پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و منتظمین محترمہ شاہدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابل صد مبارکباد ہیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔

VIES BOOKS

سیمیا گر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری

صفحات: 192

ناشر: مکتبہ دانیال

معروف شاعر ساقی نے کئی برس پہلے سیمیا کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی طلسماتی کیفیت سے بخوبی واقف ہیں اس کے علاوہ نیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیمیا کے نام سے منظر عام پر آ چکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی کتب کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے ورنہ اب تک ایک نہیں کئی مجموعے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بنتے اور سراہے بھی جاتے۔ توانا شعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر شکاگو میں رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان نثار اختر کی جنم بومی بھوپال سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ ہے۔ ہریالی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادبی ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں آباد ہیں۔ سیمیا گر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کلام میں فارسی اور کلاسیکی اردو کی تلمیحات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کیئے گئے ہیں۔ آپ نے غالب، میر، ن۔م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجے میں تازہ امیجری کے جوہر دکھا دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن، اسلوب میں کلاسیکی روایتوں سے جڑا ہونا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح پر فلم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری کلام پر ان کی رائے سند رکھتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل تقلید ہے۔ کتاب نفاست سے شائع کی گئی ہے اور ٹائٹل بھی سلمان انصاری کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔

جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن

صفحات: 160 قیمت: 300 روپے

ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیڑھ دو سو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوتی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی کو پرانی ہیئتوں اور اسالیب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، راشد اور جیلانی کامران کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ "اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آشنا کیا۔

ن۔م راشد نے کئی ہیئتوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کامران نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سمو دیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید امجد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمٰن، منیر نیازی، وزیر آغا، آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قمر جمیل کو بھول گئے جنہوں نے نثری شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی ڈکشن کی ابتداء کی۔ نثری شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کئی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا بلراج کومل راے کے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت ہے دعوے اور استرداد ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا یا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار تیاری نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دور کا ذکر انتہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبدارانہ تنقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کر لی جائے تاکہ صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ، ارتقاء اور آغاز کا علم حاصل ہو سکے۔

پس پردہ آواز: ٹی جی ملر، جوش بچر، ییسوئل جیکسن، فیڈی ہائی مور، جیمی چنگ اور مایا روڈولف

ڈائریکٹر: کرس ولیمز، ڈون ہل

یہ فلم فکشن کامک بک سپر ہیروز پر مبنی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور دہشت گردی کے واقعات سے نمٹنے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی شکل میں تیار کرتا ہے۔ پھر یہ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں سراغ رسانی انسانی بس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اینی میٹڈ روبوٹ پہنچ جاتے ہیں اور ان کے انتظار میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو ہراساں ہونے سے بچاتا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پرامن ہو جائے اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نصیحتوں کا رویہ نہیں ہے۔ ایڈونچر اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں ابلاغ کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم بین بگ ہیرو-6 سے محظوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اینی میٹڈ فلم والٹ ڈزنی اسٹوڈیوز اور موشن پکچرز کے تحت ماہ نومبر کی ایک قابل دید فلموں میں شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔ پاکستان میں بھی 3D اینی میٹڈ فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں یقیناً یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔

DRAMA MO

کاسٹ : فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہد، عروا حسین، محسن عباس حیدر
ڈائریکٹر: نبیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہوگئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی نوجوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروجیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں جڑیں مضبوط کرلی تھیں، انکور اور اردھ ستیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند نہلانی اور گلزار کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پلیٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیری سے مفر نہیں۔ سیاسی جبرواستداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کردینا کر یہ انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جارہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑوا رہی ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت دیاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آئٹم نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحے کے اس تڑکے سے فلم کی سنجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینماٹوگرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔

فراق

کاسٹ : عظمیٰ گیلانی، جنید خان، صنم سعید، محب مرزا
پیشکش : مومنہ درید

بندھن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے جڑی ماںتا کا یا کہیں محبت کے نغمات لٹاتی زندگی ہوتا ہے تو کبھی آندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جارہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ بیرون ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ صنم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع نوجوان کے کردار میں خوب جچی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی محدود تر کرنے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پرتاثر منظرنامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔

میں بشریٰ

کاسٹ : فیصل قریشی، وسیم عباس، صبا حمید، عروہ، شہریار زیدی اور فریال راجپوت
ہدایت کار: احمد بھٹی

اے آر وائی پر ان دنوں ایک دلچسپ سیریل "میں بشریٰ" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ وسیم عباس اور صبا حمید پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرفارمرز رہے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت جو پی ٹی وی کے مشاق اور سینئر پروڈیوسرز کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشریٰ" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ سنجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ صنم مہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگاتار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لدے والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ ادائی اور کیفیاتی ردعمل خاصا پراثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمعرات کی شب 8 بجے دیکھی جاسکتی ہے گو کہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظرنامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی بہن کی شادی کی رسومات اور تیاری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ مڈل کلاس کو اچھی طرح پورٹرے کیا گیا ہے۔

ستاروں کی محفل

برج عقرب

★ نشان: بچھو ★ حاکم سیارہ: پلوٹو ★ موافق پتھر: اوپل ★ لکی نمبر: 9

کسی کا راز آشکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقربی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علمیت اور کاملیت کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل — برج حمل

آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لا رہی ہیں اور نومبر 2014 آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہٰذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پئیں اور آرام کریں۔

21 اپریل تا 21 مئی — برج ثور

آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا رہی ہے۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پرخلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔

22 مئی تا 21 جون — برج جوزا

آپ کوئی بھی کامیابی محنت کئے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی یوٹیلٹی بل توقع سے بڑھ کر آ جائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

22 جون تا 23 جولائی — برج سرطان

رواں مہینے میں آپ کو کیریئر نئی مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے نکل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی امنگوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

24 جولائی تا 23 اگست — برج اسد

کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 8، 20، 23 اور 24 نہایت سعد تاریخیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

24 اگست تا 23 ستمبر — برج سنبلہ

آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی منتظر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر — برج میزان

دوست احباب اور عزیز و اقارب آپ سے ملنا جلنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ ور افراد اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

24 اکتوبر تا 22 نومبر — برج عقرب

نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ روٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑایئے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ مچھلیوں اور چھوٹے پرندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ نائب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر — برج قوس

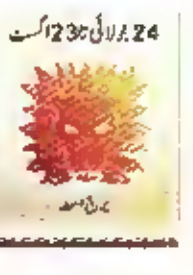
دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز و اقارب آپ کو دعوتوں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار نہ ہونے پائے۔ ہر بدھ کو کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور دیجئے۔

22 دسمبر تا 20 جنوری — برج جدی

اہل خانہ کی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ منگل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا پھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

21 جنوری تا 19 فروری — برج دلو

اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز و اقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ مخلص افراد کے ساتھ بدلحاظی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

20 فروری تا 20 مارچ — برج حوت

آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سعد ہیں گے۔ دفتری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ دعوتوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروج پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔